

*Je dédie cet ebook à tous les enfants blessés  
ainsi qu' aux victimes de maltraitances de toutes sortes*

# **Les secrets d'une transformation réussie**

**Et si le but était  
d'atteindre  
le sommet de Soi ?**



MichelleAndrew

# La SOÏTITUDE

Vous ne trouverez dans ce texte ni promesses de changement en 2 coups de cuiller à pot, ni les trucs pour devenir riche en 3 leçons. Si c'est une méthode pour l'un ou l'autre que vous cherchez, alors passez votre chemin!

Le Soi, là où je peux être naturel(le), authentique, et dans la joie, là où je goûte les petits bonheurs et les grands, là où je sais combler mes besoins et savourer ce qui est, là où je peux être à la source de mes capacités, voilà le chemin que je vous propose.

C'est seulement au bout d'une grande partie de vie ( j'ai 60 ans) que je commence à entrer dans la plénitude et la joie , à récolter les fruits d'un travail assidu et quasi quotidien dans le labyrinthe du développement personnel.

Et c'est pour éviter à tous ceux qui ont envie de faire le chemin de la transformation et qui n'ont pas envie d'y passer leur vie, que je propose ce qui suit.

***On ne voit pas tout de suite, ni facilement, que l'on est victime de maltraitance. Souvent, il est même longtemps impossible de reconnaître le fait qu'on ait pu être traumatisé ou blessé dans notre être.***

Les prises de consciences arrivent, et parfois, n'arrivent pas. Mais une fois que l'intention de changer le cours des choses est là, il y a des choses importantes à savoir, des erreurs à ne pas faire, des écueils à éviter, mais aussi des passages obligés et des expériences incontournables afin de mettre toutes les chances de son côté pour réussir une transformation définitive et atteindre la libération qui va avec.

Tous ces conseils, analyse, acquis, je vous les livre ici, à la manière d'une caméra qui survole un paysage, afin de vous donner des pistes, et de vous mettre le plus sûrement, les pieds à l'étrier, pour une transformation durable de ce qui vous empêche de vivre votre vraie vie.

**Quel est le secret ? Quelle est la marche à suivre ?  
Qui seriez vous si vous étiez au sommet de vous même ?**

# Le Rendez Vous avec SOI



Votre SOI est ce qu'il y a de plus sacré, de plus élevé et de plus précieux en vous, alors il s'agit d'y aller comme si c'était un rendez vous en amoureux.

**Quoi que nous fassions, ou décidions de faire, nous sommes tous dignes de notre transformation.**

L'écoute de SOI est un outil que nous avons tous à notre disposition gratuitement : lorsque nous quittons le champ des possibles, de l'imaginaire, des croyances, pour entrer dans l'expérience et la manifestation physique. Lorsque nous allons investiguer en SOI , ce qui est.

**De quoi vais je vous parler exactement?**

De transformation qui change la vie, de ce que vous devez absolument faire pour que cela marche, des erreurs à ne pas commettre, des indices à ne pas manquer. Je vais essayer de vous aider à mettre un peu de clarté dans la jungle des propositions et des idées reçues.

Le chemin le plus sûr pour se transformer de manière spécifique et spectaculaire, est celui qui consiste à reconnaître qui nous sommes, à reconnaître notre fonctionnement, nos ressources, notre lumière, en observant minutieusement ce qui nous agit, en en faisant une ascèse, pas à pas, afin de devenir le spécialiste de notre SOI, là où nous ne souffrons plus, là où nous ne sommes plus malades, là où nous rayonnons.

## SOMMAIRE

<b>PROLOGUE</b> .....	<b>6</b>
<b>LES SECRETS DE LA TRANSFORMATION</b> .....	<b>7</b>
Qu'est ce au fond qu'une transformation ?	
<b>A - les lois d'avant le changement</b> .....	<b>8</b>
<i>ou les signes avant coureurs d'un besoin de changement de vie.</i>	
• Que faites vous quand le voyant lumineux du niveau d'huile de votre véhicule s'allume ? .....	<b>9</b>
• Avant la prise de décision: où sont nos limites? .....	<b>10</b>
• Nous faire peur pour mieux nous contrôler .....	<b>11</b>
• Quels sont les signes avant coureurs d'un besoin impératif de changement ? .....	<b>12</b>
• Quels sont les points communs à tous ces signes? .....	<b>13</b>
<b>B- Les erreurs que l'on fait trop souvent au début</b> ..	<b>14</b>
• Oui, mais quand... .	
• Le temps c'est de l'argent?	
• L'information ne remplace pas l'expérience.	
• Décider de ce que vous n'allez plus faire	
• Ce qu'on ne vous apprend pas dans une auto école	
• Jouer à l'apprenti bricoleur	
• Vouloir tout maîtriser soi même	
• Mettre le focus sur les frustrations	
• Croire au père Noël	
<b>C - c'est quoi la transformation? Qu'est il vital de transformer? Comment ça marche?</b> .....	<b>17</b>
• Les bases indispensables pour réussir .....	<b>18</b>
• Les étapes du changement, les passages quasi obligés .....	<b>21</b>
<i>L'échelle des pas-sages</i>	
<b>D - les résultats d'une transformation en profondeur</b> .....	<b>22</b>
• La transformation est un processus vivant .....	<b>22</b>
• A qui s'adresse elle ? .....	<b>23</b>
• Arrêtez d'avoir l'espoir et soyez déterminé .....	<b>24</b>
• Que puis je en attendre ?	

## **E** - Ce qu'il est nécessaire d' aller voir pour structurer les fondations d'un véritable changement ..... 26

### **-Les matériaux de construction qui compromettent la solidité des fondations .....26**

- Les croyances, les pensées
- Les besoins non identifiés
- Les non dits et les secrets
- Les comparaisons et les jugements
- Les émotions refoulées
- L'automate qui pense, croit, juge, culpabilise, a honte, contrôle, a peur
  
- Les relations toxiques
- Les habitudes

### **- Les moyens : quelques tuyaux .....29**

- Les 3 cœurs
- Expérimentez
- Écoutez vous !

## **F** - Qui suis je pour vous raconter tout cela ? .....30

## **G** - Mon parcours professionnel ..... 32

# PROLOGUE

Permettez moi de vous dire en quelques mots d'où je viens.

Je n'ai pas toujours été celle qui se montre aujourd'hui. Du moins depuis toute petite... J'ai eu mon ou plutôt mes points de bascule, et vécu plusieurs vies. Ce qui est sûr, c'est que tout ce que j'ai vécu au travers de mes montagnes russes, m'a libérée de quelques grandes blessures, de mon automate à en chier (désolée, pardon , merci, je t'aime\*)... mais il m'interpelle encore parfois, de mon Donquichottisme et de mes maladies chroniques.



Aujourd'hui, je peux être sereine dans mon fonctionnement quotidien, que ce soit dans les relations, le travail, les prises de décisions, je vis mes actes avec joie et confiance, je prends plaisir à vivre, et je sais surtout reconnaître les endroits où j'ai encore à transformer mes blocages et mes résistances. C'est ce comment et ce pourquoi que je voudrais partager avec vous.

Être enfant de rescapés de guerre ou blessé de tout autre traumatisme plus ou moins violent n'est pas une sinécure et parfois il faut une vie pour comprendre ce qui se joue.

J'ai passé mon temps à visiter les minorités, religieuse, sociétale, sexuelle, à créer une histoire puis à tout jeter, sauter dans le vide pour recommencer ailleurs. J'ai provoqué la vie à maintes reprises, essayé de toucher les sommets et refusé la chance dès qu'elle se présentait.

J'ai exercé des tas de métiers, des plus prestigieux aux plus humbles, j'ai visité les mondanités et vécu dans le dénuement. J'ai cumulé les signes de mes anges mais continué de vouloir monter toujours plus haut dans le déni, j'avais la force du guerrier, la force de mon père, et je me battais.

Jusqu'à ce que....

J'étais en train d'en mourir, et pas de mort naturelle. Alors j'ai fini par me confier mes blessures et ma souffrance, j'ai pris une lampe de poche, des boîtes de kleenex, et décidé d'aller voir dans les profondeurs de moi même. Et c'était le début de l'écoute de mon intuition que toutes mes pérégrinations avaient forcément un sens, que la vie ne devait pas seulement répondre à mes besoins matériels mais aussi à mes besoins existentiels. Que ma liberté résidait dans le détachement de mes dépendances génétiques, psychologiques et socio culturelles....

\* Ho'oponopono

## LES SECRETS DE LA TRANSFORMATION

Qu'est ce au fond qu'une transformation ?

Le dictionnaire nous dit :

-Transformer c'est rendre quelque chose différent, le faire changer de forme, modifier ses caractères généraux.

-Modifier de façon spectaculaire l'état physique, moral, psychologique de quelqu'un.

On peut par exemple transformer un appartement en faisant sauter une cloison, afin que les espaces correspondent mieux aux fonctions qu'on leur assigne, ou faire rentrer plus de lumière.

-Littéraire : faire d'un être un être différent : Artémis transforma Actéon en cerf.

C'est peut être cette dimension qui fait le plus peur. Mais nous sommes ici dans une dimension imaginaire qui n'a rien à voir avec la réalité.

Envisageons plutôt une transformation qui permettrait de modifier nos comportements, nos fonctionnements automatiques, ferait sauter nos personnalités, afin de nous adapter à qui nous sommes par essence, et permettrait à la conscience d'éclairer notre chemin de vie.

Posez vous un instant avec ces questions:

- Vous sentez vous libre dans vos actes, dans vos paroles?
- Êtes vous capable d'être authentique et naturel dans votre quotidien?
- Vous faites vous confiance et êtes vous en accord avec vos choix, vos prises de décisions?
- Réussissez vous à dire NON quand vous en avez envie?
- Faites vous ce qui est juste pour vous, en toute circonstance?

Si vous répondez non à une de ces questions, la suite vous concerne.



La transformation est un mécanisme vivant, comme l'alchimie qui transforme le plomb en or.....

Mais souvenez vous, cette lampe, il fallait d'abord la trouver, et puis frotter.....

## **A** - les lois d'avant le changement

*ou les signes avant coureurs d'un besoin de changement de vie.*

**Les possibilités que nous rejetons sont uniquement celles que nous ignorons.**

Il est important de comprendre comment fonctionne le cercle vicieux de nos résistances et son impact sur la santé.

- **Que faites vous quand le voyant lumineux du niveau d'huile de votre véhicule s'allume ?**





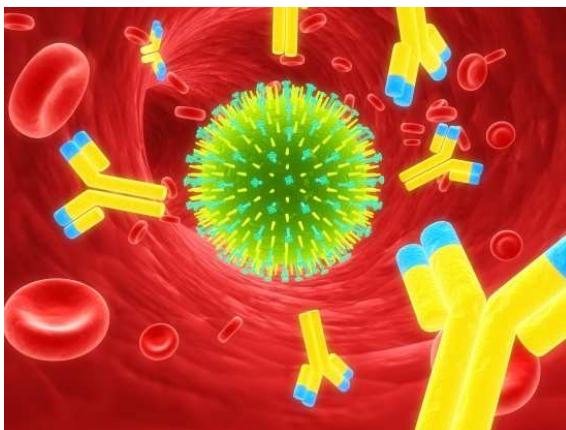
Notre organisme est une petite merveille, si on sait l'écouter. Il met en place une adaptation constante aux situations de stress et de danger que nous traversons. Les émotions sont les voyants lumineux qui devraient déclencher les alertes et nous permettre d'agir et de nous adapter de la manière la plus juste pour nous.

Et si nous faisons comme si de rien n'était, alors c'est comme rouler avec le frein à main serré ... nous résistons à ce qui devrait advenir et nous nous épuisons peu à peu.

***Notre société nous éduque à ne pas ressentir, à ne pas exprimer, à ne pas dire. Elle nous fait courir pour ne pas pouvoir se poser, et aller au fond de Soi.***

Nous devons nous battre pour maintenir un semblant de dignité, nous avons peur pour notre statut social, nous acceptons et nous adaptons à des conditions de souffrance pour ne pas perdre le peu que nous avons, ou peut être croyons nous qu'il faut être parfaits..... la lutte contre la réalité est permanente, et le refoulement de nos aspirations profondes reléguée aux oubliettes. Nous ne communiquons plus. Ni avec l'extérieur, ni avec nous même.

Nous sommes dans un mécanisme d'adaptation, de refoulement, de non dit, de procrastination.



Le problème, c'est que le mécanisme de défense s'est mis en action à l'intérieur de notre organisme.

Dès qu'une émotion pointe son nez, nos systèmes neuroendocrinien et immunitaire mettent en œuvre de puissants mécanismes d'alerte, et déclenchent des sécrétions d'hormones afin que nous soyions en mesure de combattre ou éventuellement de fuir la situation de danger.

Hors, la plupart du temps nous ne faisons pas face au danger, nous l'évitons, et de ce fait, le mécanisme de survie n'a servi à rien, et le corps fini par s'épuiser à essayer de faire face aux situations stressantes.

Et le résultat, c'est que nous sommes de plus en plus fatigués, notre système immunitaire se dérègle, nos reins, qui sont notre réserve énergétique, fonctionnent de moins en moins bien, les organes s'affaiblissent, notre équilibre physiologique est déstabilisé, et voilà le chemin tout tracé de la création de maladies.

Si nous ne connaissons pas nos besoins, nous ne pouvons pas les nourrir!

- **Avant la prise de décision: où sont nos limites?**



La plupart d'entre nous avons une vision erronée de la transformation. Elle ne dépend pas du piston, de la mode, des autres... elle naît de notre capacité à accepter ou non le mal être. Elle naît de l'endroit où nous mettons le curseur de notre résistance à la souffrance ou au mal être, qui elle même est liée à notre histoire.

La décision est souvent difficile à prendre parce qu'elle enclenche un processus de remise en cause de notre façon de vivre, de nos acquis, de nos choix de vie. Elle nous oblige à sortir de notre zone de confort, des endroits que l'on connaît bien, d'aller descendre dans les profondeurs obscures de la cave, des fondations, pour y déceler les fissures, les défauts de fabrication, et les détériorations temporelles. On préfère se dire que les escaliers sont branlants et dangereux, ou bien que l'ampoule est grillée, pour ne pas descendre. On préfère bien sûr, vivre au dessus, dans la maison qui se voit, qui semble éclairée et que l'on « croit » adaptée à notre quotidien.

Lorsque j'étais architecte , j'ai souvent vu que si un client avait parfois dépensé toutes ses économies ou s'était endetté lourdement pour construire la maison de ses rêves, et qu'il se rendait compte quelques temps plus tard, que la maison ne résout en rien ses problèmes quotidiens de boulot, de couple etc....il était quasi impossible de le mettre face au fait que la maison n'était peut être pas la solution à ses problèmes où le moyen de combler ses besoins.

La transformation est à la portée de tous à condition souvent, malheureusement, d'avoir atteint un seuil où il n'est plus envisageable ou supportable de continuer comme si de rien n'était. Ainsi, on attend le stade de la maladie naissante, pour commencer à paniquer. Et c'est un peu tard. Mais pas irrémédiable. Bien des signes ont jalonné notre quotidien avant cela. Mais nous ne les avons pas pris au sérieux.

Nous sommes alors submergés par l'ampleur de la tâche et ne savons pas par où commencer. Parce que les médias sont envahis de toutes sortes d'infos contradictoires, que les conseils d'amis se croisent et s'emmêlent, que les possibilités d'investigation sont très nombreuses, et que les problèmes restent individuels.

### ● **Nous faire peur pour mieux nous contrôler**

Depuis longtemps, j'ai conclu que le monde et le système dans lequel nous évoluons sont là pour nous faire peur et nous rendre esclaves de la pensée unique afin de mieux nous maîtriser, nous enfermer dans la conformité et nous mettre en situation de manque pour mieux nous faire consommer. Si on rajoute le fait qu'il est de bon ton de ne pas se plaindre ni de dire ce que l'on pense, l'autonomie et la liberté de chacun signeraient la fin de la possibilité de contrôler le monde pour les quelques insatiables affamés de pouvoir.

Idem pour le système parental avec les enfants. Même si cela est en train de changer un peu, on nous fait croire que la construction de la maison n'est autorisée qu'en suivant les lois innombrables qui formatent tout et tuent au final toute créativité. Et cette métaphore est valide aussi pour notre vie personnelle, professionnelle, sentimentale, qui deviennent souvent vides de sens .

## • Quels sont les signes avant coureurs d'un besoin impératif de changement ?

Ils peuvent être visibles dans tous les domaines de la vie :

### ■ Au travail

- Quand vous avez l'impression que même si vous êtes passionné(e), ce que vous faites ne vous met pas en joie.
- Quand le fait de rapporter de plus en plus d'argent ne suffit plus à combler vos manques.
- Quand vous commencez à vous rendre compte qu'il y a en vous une sorte d'automatisme, d'habitude, et que vous vous sentez happé(e) par ce que vous connaissez par cœur sans vraiment le choisir.
- Quand vous constatez que vous dites de moins en moins ce qui ne vous convient pas et vous accordez de plus en plus avec ce qui vous semble imposé.
- Quand vous n'arrivez plus à trouver l'élan et l'enthousiasme pour vos tâches quotidiennes et que vous mettez cela sur le dos de la routine.

### ■ En famille

- Quand vous vous rendez compte que , même après avoir changé de mari ou de compagne, vous retrouvez rapidement les mêmes impasses de communication, les mêmes difficultés à échanger sur vos valeurs.
- Lorsque vous cherchez désespérément le moyen de communiquer avec vos enfants et que rien ne fonctionne.
- Lorsque vous avez l'impression que personne ne vous écoute ou que vos parents sont contre vous, ne vous comprennent pas ou plus.
- Lorsque vous avez le sentiment de tout mettre en œuvre pour que votre vie de famille se passe au mieux et que rien ne va comme vous le voulez.

### ■ Au niveau de votre santé

- Vous devenez allergique, ou phobique, alors que tout allait bien.
- Vous perdez de l'énergie et êtes de plus en plus las(se) de faire des efforts pour changer les choses.
- Vous accumulez les chutes, les bobos, et mettez cela sur le dos de l'âge.
- Vous avez le sentiment de devoir vous dépenser de plus en plus physiquement pour déstresser

- Vous sentez souvent de la colère, ou de la tristesse sans savoir pourquoi ni qu'en faire.

### ■ En amour

- Vous commencez à être certain de trouver mieux que ce que vous avez déjà.
- Vous cumulez les expériences sans en ressentir d'effets positifs.
- Vous n'avez plus envie de faire l'amour avec votre compagne ou compagnon et/ou avez l'impression que lui/elle non plus, n'y trouve plus son compte.
- Vous ne comprenez plus vraiment ce que vous vivez et ce que vous cherchez dans la relation.

### ■ Dans vos loisirs

- Vous sentez que vous avez besoin d'aller de plus en plus à vos limites.
- Vous commencez diverses activités et en changez de plus en plus souvent.
- Vous ne ressentez pas de véritable engouement alors que vous étiez tout excité de commencer cette activités.
- Vous ne comprenez plus vraiment ce que vous faites là.
- Toutes les excuses sont bonnes pour ne plus y aller.

- quels sont les points communs à tous ces signes?



Quand je dors, je ne peux pas dire NON...

- Les comportements compulsifs sont signes de malaise ou de souffrance inconscients. Que ce soit dans le domaine de la nourriture, lorsque manger ne peut plus être réfréné, ou le besoin d'achats de plus en plus nombreux sans une vrai raison, ou bien la collectionnisme aiguë, aussi bien que le désordre systématique dans l'environnement immédiat, sont des signes qui ne trompent pas.
- Chercher à résoudre les problèmes des autres ou chez les autres.
- Ne plus ressentir de plaisir ni de joie dans ce que vous vivez, et peut être un questionnement récurrent sur le sens du quotidien.
- Une perte du goût à faire les choses.
- Développer la croyance que c'est pas pour vous, pas le moment, trop difficile, trop tard, trop cher, ou pas assez .

● **Ces signes disent tous 2 choses:**

1) Vous croyez que les solutions viennent de l'extérieur, vous essayez de trouver en dehors de vous, le truc ou la personne qui va vous sortir de là, les causes de ce qui ne fonctionne pas pour vous, les moyens de vivre votre bonheur.

2) Les programmes de l'enfant blessé, en manque, les héritages proches et plus lointains, sont en train de remonter à la surface, et viennent bloquer la vie, parce qu'il y a un besoin d'écoute, de prise de conscience et de nettoyage.

Alice MILLER a si bien décrit et étudié des personnages connus, comme des musiciens, des écrivains, des politiciens ou des personnages légendaires qui ont marqué, toujours dans l'excès du « génie du bien ou du mal », leur temps et la société. Elle a constaté, il y a maintenant bientôt un siècle, qu'ils avaient tous en commun des enfances maltraitées et traumatisées, d'une manière ou d'une autre.

## **B - Les erreurs que l'on fait trop souvent au début**

Et justement, la première erreur est celle-ci: croire que les solutions sont à l'extérieur et essayer de trouver au dehors de soi, le truc, l'activité, l'amie, l'amant, qui pourrait nous sortir de là.

### **■ Oui, mais quand...**

Arrêter de dire: quand je serai plus riche, quand mes enfants seront grands, quand ma maison sera terminée...c'est le mental qui essaie de nous empêcher de changer quelque chose dans ce qu'il maîtrise et contrôle le mieux.

### **■ Le temps c'est de l'argent?**

Une autre erreur est de vouloir tout, tout de suite, vouloir des résultats immédiats.

Rira bien qui rira le dernier? C'est là un endroit où faire de petites économies s'avère un grand gaspillage. Butiner, manger à tous les râteliers, essayer toutes sortes d'exercices, suivre un ou une ami(e), vous construire un tambour et le poser sur une étagère, n'est pas une méthode qui réussit. Elle est la méthode qui montre

que les blessures sont bien plus profondes que vous ne pouvez l'imaginer, et que le mental résiste à sortir du connu, même et surtout si celui ci est souffrant.

### ■ L'information ne remplace pas l'expérience.

Un autre sujet tabou est celui de croire que de fréquenter des salons et autres séminaires ponctuels, où l'on vous offre des mini découvertes et des tas de promesses de mieux être, de s'aventurer dans la lecture de tous les livres sur le sujet, avec des méthodes qui ont fonctionné pour d'autres, va vous transformer en profondeur. Je ne dis pas qu'il ne faut pas le faire, parce qu'ils sont une source d'information incontestable.

Mais l'information ne remplacera jamais l'expérience. Et que seule l'expérience réitérée, peut devenir la graine qui va engendrer le vrai changement. C'est comme l'histoire de l'enfant à qui vous dites de ne pas toucher, parce que c'est chaud. Si l'enfant ne met pas le doigt, il ne se brûlera pas et ne saura jamais comment c'est quand c'est chaud, et de plus, il ne fera que vous croire, sans jamais savoir si c'est vrai.

Pas que je veuille que tous les enfants se brûlent, non, mais essayez de leur dire de ne pas toucher quand cela n'est pas trop chaud... la métaphore est encore valable pour la transformation, même devenu adulte, même quand vous pensez qu'il est trop tard: ne pas attendre d'être malade pour entamer une transformation libératrice.

### ■ Décider de ce que vous n'allez plus faire.

Ne plus fumer, ne plus manger de viande, ne plus aller chez le médecin, ne plus exagérer le sport, ne plus vous lever ou vous coucher tard... parce que sans savoir pourquoi, cela ne sert à rien.

### ■ Ce qu'on ne vous apprend pas dans une auto école.

Mettre la vitesse supérieure directement : avez vous déjà essayé de passer de la première à la 3eme en conduisant? Vous avez vu ce que cela donne? Votre véhicule fera un espèce de sursaut en avant dans un premier temps, puis instantanément, va ralentir et vous n'aurez plus aucune réponse dans la pédale d'accélérateur. C'est pareil dans la vie, il y a un processus et une discipline à tenir, une connaissance nécessaire de la machine, si on veut que cela donne des résultats.

### ■ Jouer à l'apprenti bricoleur.

Essayer de bricoler, colmater, scotcher, coller, repeindre, mastiquer, au fur et à mesure que les dégradations apparaissent dans la maison ? Lorsque les fissures commencent à se voir, ou que les auréoles ne sèchent plus, vous pouvez être certain(e)s à 100 % que les dégâts invisibles sont déjà beaucoup plus importants et qu'ils ont vraisemblablement déjà attaqué les fondations. Il devient alors plus difficile de savoir par où commencer. C'est exactement la même chose avec l'humain.

### ■ Vouloir tout maîtriser soi même.

Le mental qui est vos stratégies de survie, a horreur du changement et fait tout pour vous empêcher de donner un coup de pied dans la fourmilière. Dès qu'il sent que vous commencez à toucher à ses acquis de dur labeur, à ses blessures enfouies, à ses repères de survie, à ses certitudes, le mental va résister des 4 fers pour vous empêcher d'ouvrir la boîte de pandore...c'est pour cela que vous avez besoin de l'aide d'un professionnel du mieux être, qui connaît les arcanes de la résistance organisée.

### ■ Mettre le focus sur les frustrations.

Empêche de se donner les moyens de nettoyer. C'est encore donner le pouvoir au monde matériel. Je vis alors au travers de mes croyances, je continue d'observer le silence, et je ne fais que reproduire les situations de conflit. J'attends ce qui ne peut pas arriver et je provoque ce que je ne veux pas qu'il arrive. Et éventuellement, me transforme en victime.

### ■ Croire au père Noël.

Qui n'a jamais écrit sa liste de bonnes résolutions pour la nouvelle année ? Qui d'entre vous ne s'est pas juré de ne plus jamais recommencer de...parce qu'avec le nouveau compagnon, ou le nouveau job, tout va être différent ? Les bonnes résolutions sont les trucs de ceux qui croient au père Noël. Désolée de vous le répéter : rien ne marche si ce n'est un véritable passage à l'action.



# C - c'est quoi la transformation? Qu'est- il vital de transformer? Comment ça marche?



**Si vous croyez que la transformation se fait sans émotions, sans confrontations, sans travailler sur vous, c'est que vous n'êtes pas dans le changement.**

Le quotidien est fait de répétitions d'actes, de paroles, de « choix », qui à priori, semblent venir du profond de nous mêmes, alors qu'ils sont presque toujours des stratégies de survie.

Les blessures d'enfance ont induit des croyances, des attitudes, qui se sont au fil du temps, transformées en programmes limitants qui se répètent et nous mènent par le bout du nez.

Nous devenons des automates qui répètent leur histoire de souffrance dans l'espoir inconscient d'habiter encore et encore les personnages que ceux que nous aimons, ou en qui nous avons confiance, ont souhaité que nous soyons. Nous recréons les situations blessantes, humiliantes, de notre enfance, afin de nous retrouver dans ce « connu » qui constitue nos repères., et puis, nous rassure.

Le cercle devient infernal, nous désapprenons à écouter ce que l' « enfant intérieur » sait être juste pour nous, pour être de bons petits soldats. Nous devenons des marionnettes que le mental actionne à sa guise. Nous ne sommes plus connectés à nos émotions, ni à nos besoins. Nous vivons des incohérences, nous créons un conflit permanent à l'intérieur de nous, et nous pouvons tomber malades, car nous infligeons une guerre d'usure à notre corps.



**Toutes nos croyances à propos de ce qui devrait être, nous enferment.**

Les pensées fabriquent le corps, et le corps induit des pensées.  
Le corps et l'esprit sont indissociables et connectés.

Nos pensées peuvent donc devenir la prison de notre corps, et le corps peut devenir la prison de nos pensées.  
Peut être devenons nous notre propre ennemi, incapables de poser un regard d'amour et de bienveillance, d'empathie et de conscience, sur ce qui nous anime .

- **Les bases indispensables pour réussir**

Ce qui rend aussi impopulaire la transformation, c'est que les règles à appliquer pour une transformation en profondeur ne sont pas les plus faciles ni les plus légères. En voici quelques unes primordiales :

- **Avoir de la discipline**

Pour pouvoir appliquer les exercices tous les jours, si ce n'est plusieurs fois par jours. Les exercices sont ceux que vous aurez décelés et personnalisés avec un professionnel du bien être, à partir de techniques que vous aurez choisies et qui vous inspirent, et qui sont réellement appropriés à votre histoire.

- **Avoir de la persévérance :**

Indispensable pour pouvoir prétendre à un résultat mesurable. Chaque fois que vous ressentirez un besoin de changer quelque chose dans votre vie est un signe que quelque chose ne va pas comme il serait juste pour vous. Ne jamais laisser filer cette graine de changement potentiel. Parce que le mental, qui a horreur d'être dérangé dans ses habitudes, trouvera toutes les ressources pour vous dévier du chemin de transformation. Le mental a l'habitude des programmes de survie, et grâce à lui, vous êtes arrivés où vous êtes. Mais lorsque vous avez décidé du changement, il va sentir le roussi et tout faire pour mettre des barrières et des obstacles. Le doute en est un des plus répandus.

- **S'impliquer**

Le plus loin possible dans le processus et ne pas laisser le rôle principal aux autres ou aux événements. Se dire que votre vie est entre vos mains, que vous avez le pouvoir de décision, de choix. S'investir jusque dans les moindres détails. C'est là que vont s'inviter toutes vos croyances limitantes, comme « c'est trop tard, cela ne servira à rien, ce n'est pas mon truc, je n'y arriverai

pas...je suis bien comme ça... ». Ne pas se laisser influencer par les « on dit », les « il faut »...se compromettre et faire ses propres expériences. Jouer le touriste en regardant un film sur un pays lointain ne remplacera jamais la traversée de ce pays en live avec le sac à dos. Faire construire sa maison par un architecte connu ne sera jamais satisfaisant parce que vous ne l'aurez pas rêvée vous même.

### ■ Concrétiser ses idées

Écouter ce qui se passe en vous et tester ce qui est à votre échelle. Le reste est une excuse pour ne pas y aller. Par exemple : j'ai tellement d'idées...je ne peux pas en choisir une. Ou bien j'ai pas le temps : essayer avec une heure par semaine d'abord, essayez de vous passer d'un 3ème robot cuisine et prenez rendez vous avec un spécialiste. Commencer petit est la meilleure façon de poser une pierre après l'autre. Même pour le plus grand des voyages, il faut faire un premier pas. Occupez vous de vous, et arrêtez de faire du surplace.

### ■ S'écouter

Ne pas écouter celles et ceux qui sont de bon conseil et qui ne passent jamais à l'acte. Ne pas écouter ceux qui savent toujours tout et qui eux mêmes, n'avancent pas. Faites vous confiance ; Écoutez vous, comme on dit, ou votre petit doigt. Il sait mieux que quiconque ce qui est juste et bon pour vous. Parfois vous avez des intuitions fulgurantes, elles passent si vite que vous ne les arrêtez pas. Ce sont pourtant elles que vous devriez écouter, parce qu'elles viennent de l'intérieur. Dites vous plusieurs fois par jour : ce que je sens est juste. Je sais ce dont j'ai besoin.

Ne repoussez pas les choses, même du bout des doigts, et décidez d'une action au moment où elle pointe son nez. Faites le ou dites le, prenez rendez vous ou inscrivez vous à un cours de sport qui vous tente, même si vous êtes surpris par votre idée, et engagez vous à faire des paliers, à ne pas vous arrêter tout de suite, etc....ne procrastinez pas, c'est une stratégie de votre inconscient pour ne pas y aller. La meilleure preuve de la stratégie est lorsque vos excuses prennent racine dans votre entourage: je dois amener les enfants, mon conjoint travaille, j'ai trop de boulot, ma mère trouve que c'est pas pour moi, etc....

## ■ Expérimenter

La solution idéale n'existe pas. Mais la solution personnelle pour aller mieux est dans la décision immédiate de poser un acte dans ce sens. Le reste fera son chemin. Observez combien de temps vous avez mis à vous mettre dans une situation où vous sentez que rien ne va plus ? Des années. C'est un cumul de l'automate. Il y a besoin de beaucoup d'attention, d'accueil, et surtout de donner

le temps, pour défaire ces programmes invalidants, surtout si le corps est en train de vous dire qu'il ne peut plus fonctionner comme ça. Il n'y a pas de miracle. Même si vous préférez croire au miracle. C'est encore une stratégie pour ne pas y aller.

Se prendre en charge et développer sa propre capacité à expérimenter est la seule manière de ne plus être dépendant de l'extérieur, de quelqu'un, d'une méthode ou d'une substance, et permet l'éveil de l'attention et le discernement

## ■ Se faire aider

Rien que d'y penser, vous avez peur. C'est la meilleure preuve que vous êtes prêt à faire le pas de la transformation. C'est le signe le plus probant que vous avez besoin de changer de cap, et c'est votre meilleur allié, puisqu'il va vous aider à être vigilant dans l'action. Cette peur vous connaît bien puisqu'elle vient du fond de votre histoire. Mais surtout, faites vous aider, la peur est à l'origine de la plupart pour ne pas dire de tous les refoulements et de la plupart de nos fonctionnements limitants, de nos dénis, qui au final, produisent le terreau des maladies.

## ■ S'offrir le meilleur

Si vous pensez que vous êtes juste bons à être malade, ou pauvre, ou constamment 2eme rôle, alors c'est ce que vous serez. Vous avez toutes les cartes en mains pour jouer votre jeu. Mais vous ne le savez pas. Et votre corps essaie de vous le dire de plein de manières différentes jusqu'à temps que vous l'entendiez. Je vous rassure, c'est notre lot à tous, nous les êtres « pensants ». Ne vous laissez plus influencer par le jugement extérieur. Il est toujours lié à l'histoire de celui qui le fait. Il est toujours basé sur les limites de celui qui vous suggère en général, un truc qu'il n'est pas capable lui même de faire.

## ■ Devenir observateur

Le processus est une sorte d'écoute curieuse et bienveillante de Soi. Commencez par avoir envie de savoir ce qui ne va pas chez vous, pour vous, à vous écouter, pour savoir comment vous fonctionnez, plus en profondeur ; ne perdez pas de vue que lorsque quelque chose ou quelqu'un vous dérange, c'est parce que ce quelque chose n'est pas réglé en vous.



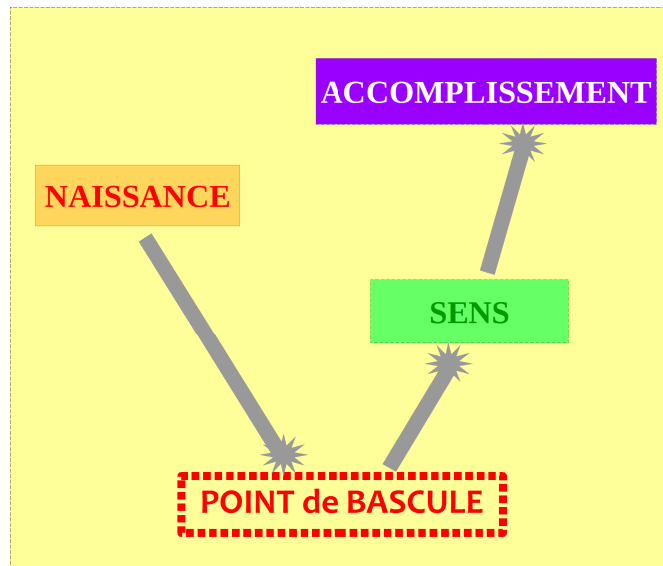
**Le jour où vous êtes prêt(e) à recevoir ce qui se joue en vous, les choses se montrent.**

« J'ai fini par comprendre que la transformation est dédiée à ceux qui ont vraiment envie d'aller investiguer la part lumineuse et forte de leur être, leur véritable essence, et de faire de leur vie un régal permanent. En fait, c'est ceux là qui m'intéressent et c'est à ceux là que je dédie toute mon énergie. »

- les étapes du changement, les passages quasi obligés

**Et vous, où en êtes vous sur l'échelle des pas-sages?**

- 1) Début des personnalités au service des aspirations de ceux qu'on aime ( enfance )
- 2) Les passions esclaves ( adolescence et début de la vie d'adulte)
- 3) Les signes d'enfermement ( chutes, allergies, pannes mécaniques...)
- 4) Atteindre ses limites ( maladie, dépression, burn out... )
- 5) **Point de bascule** : décider, agir, changer sa vision du monde
- 4) Se faire aider – trouver le bon chemin
- 3) Ouvrir les portes du Soi, lâcher l'automate, se débarrasser des programmes invalidants.
- 2) Trouver le sens de sa vie
- 1) S'épanouir, s'accomplir.



## D - les résultats d'une transformation en profondeur

*Le chemin de la transformation vers la réalisation de SOI*

Un disciple demanda à Bouddha :

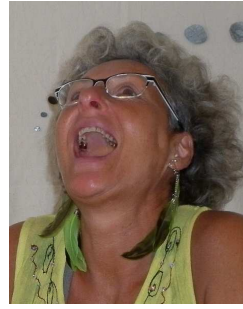
- Maître, avant d'être éveillé, vous faisiez comment?
- quand j'avais faim je mangeais, quand j'avais soif, je buvais, et quand j'avais sommeil, j'allais dormir.
- et Maître, depuis votre éveil, vous faites comment?
- quand j'ai faim, je mange, quand j'ai soif, je bois et quand j'ai sommeil, je vais dormir.
- mais alors, Maître, rien n'a changé ?
- si.....tout

- La transformation est un processus vivant.

Avant la transformation, on boit, on mange, on dort et on fait l'amour. Après, on continue de faire tout cela, mais on le fait différemment. On devient qui on est en Soi, au-delà de nos blessures, sans les croyances, sans les souffrances, avec joie et plénitude. On va rencontrer la zone immuable de Soi. Le Soi est la partie non blessée qui remplit la malle aux trésors.



## GAI RIRE



Lorsque j'étais petite, j'adorais rire et faire rire les autres. Seulement, j'étais toujours punie, éjectée de la classe, et atterrissais d'abord dans le bureau du proviseur après avoir été humiliée devant toute la classe, très déçue et très triste. Et ensuite, j'étais punie une seconde fois par mon père, sévèrement, parce que, pour lui, je devais être la meilleure élève.

Alors j'ai du comprendre que rire était punissable, que j'étais «mauvaise» et j'ai arrêté de rire.

Longtemps.

Ceux qui me rencontrent aujourd'hui, connaissent mon rire naturel et communicatif. Un rire qui guérit et ne demande qu'à rayonner.

### ● A qui s'adresse elle ?

Vous êtes de celles et ceux qui pouvez jouer à être «bien» ?

Vous pouvez être «mal», et essayer de vous le cacher ?

Vous êtes de celles et ceux qui ne voient pas qu'ils vont «mal» ?

Vous faites partie de ces personnes à ne pas voir que vous pourriez aller «bien» ?

Ces phrases vous interpellent elles ?

Nous n'avons souvent pas conscience de ce que nous sommes et de notre potentiel.

Mais tous ces comportements sont des jeux de personnalités et créent de la souffrance.

**« Ce qui ne peut danser au bord des lèvres s'en va hurler au fond de l'âme » ( Ch. BOBIN)**

Devant ces soit-disant destins de vie, il y a plusieurs attitudes récurrentes :

- Continuer de supporter les expériences limitantes en attendant les miracles

- S'auto-persuader que c'est ainsi et ne peut pas changer
- Se résigner à souffrir ou à manquer parce que de toute façon c'est trop tard.
- Ne pas écouter les petites voix qui crient ici et là au fond de l'âme.
- S'évertuer à repousser nos limites jusqu'à ce que, parfois, mort s'en suive.
- Continuer de colmater les fuites, mastiquer les fissures et recoller du papier peint en couches successives sur une tache qui s'étend de plus en plus.
- Etc...

Somme toute, des attitudes assez communes, me direz vous.

Mais il y a d'autres voies, qui demandent certes, une volonté de dépasser l'espoir, une détermination à se respecter et une discipline quotidienne.

Oui, bien sûr, pas très engageant de prime abord!  
Je vous le concède.

#### ● Arrêtez d'avoir l'espoir et soyez déterminé(e) à :

- Retrouver les qualités de l' «être enfant» parce qu'il est toujours innocent.
- Trouver vos propres ressources pour ne plus vous conformer.
- Devenir autonome.
- Apprendre à repérer vos schémas de répétition dans le quotidien.
- Désactiver vos croyances limitantes.
- Retrouver vos facultés d'émerveillement et l'enthousiasme d'antan.
- A ne plus tomber dans les pièges relationnels.

#### ● Que puis je en attendre ?

La vie c'est comme une pièce avec une bougie au milieu : il fait tout noir d'abord, parce que, sur la bougie, il y a mille voiles noirs qui cachent la lumière.

La transformation, c'est comme voir que ce sont des voiles, et décider de commencer par en enlever un, puis 2... puis de deviner de plus en plus la lumière. Mais c'est seulement en enlevant le dernier voile que la lumière apparaît et peut réellement éclairer la pièce.



## Cette lumière, c'est:

- \* Retrouver votre leadership
- \* Couper les schémas familiaux récurrents
- \* Pouvoir utiliser vos ressources quand la situation le demande
- \* Pouvoir être authentique et autonome dans l'affirmation de vos choix de vie
- \* Savoir dire à l'autre ce qui vous habite, vous déplaît ou vous anime , exprimer ce que vous ressentez, dans n'importe quelle situation sans faire de mal ni être en colère
- \* Apprendre à surfer sur le souffle de la vie
- \* Être conscient de vos actes
- \* Être plus souvent dans la joie et le plaisir d'être et de faire
- \* Assumer vos responsabilités
- \* Ne plus avoir peur de faire des expériences
- \* Savoir que parfois les choses sont juste plus grandes que vous
- \* Vous respecter et honorer votre être sans paraître égoïste
- \* Ne plus en vouloir aux autres de vos frustrations
- \* Reconquérir votre nature profonde et essentielle
- \* Retrouver confiance et estime de soi
- \* Voir s'estomper et pourquoi pas disparaître les maladies



Voilà ce qui devrait constituer les objectifs de votre transformation. Parce que c'est ainsi que l'on peut transcender le mal être et vivre pleinement ce que la vie et l'univers nous offrent.

Un jour on m'a expliqué que les obstacles rencontrés dans la terre durant la pousse du futur arbre se retrouvent marqués sur le tronc quand l'arbre grandit...

## **E - Ce qu'il est nécessaire d' aller voir pour structurer les fondations d'un véritable changement**

- **Les matériaux de construction qui compromettent la solidité des fondations**

### **■ Les croyances, les pensées**

*« Lorsque les pensées mènent au stress et à la frustration, alors il est bon de remettre en cause les croyances ».*(Alice Miller)

Les croyances nous empêchent de connecter nos besoins, elles sont gênantes pour vivre pleinement, et nous en devenons les esclaves.

Lorsque nous sommes dans les croyances, nous nous coupons de notre expérience sensorielle d'observateur(trice), et ne laissons aucune place à ce que nous ne connaissons pas.

La science aujourd'hui est en voie de prouver que nos pensées génèrent et fabriquent ce que nous vivons.

### **■ Les besoins non identifiés**

Connaissez-vous vos besoins ? Savez vous comment communiquer sur vos besoins ? Si vous n'êtes pas conscient(e) de vos besoins, vous ne pouvez pas les respecter , vous ne pouvez pas communiquer dessus, et vous donnez à l'autre une image tronquée de vous-même qui induit chez lui ( ou elle) une attitude qui n'est qu'une conséquence de votre comportement. A méditer...

### **■ Les « non dits » et les secrets**

Pour une quelconque raison, vous allez garder votre ressenti et vos émotions en vous. Peut-être que vous avez honte, vous souhaiteriez que cela n'ait jamais existé, vous regrettez, vous tentez de faire comme si. Vous ne réalisez pas que ces petits « non-dits », vont devenir bientôt des grands secrets. Ce qui n'a pas été accepté, accueilli, reconnu, digéré, ce dont vous n'avez pas fait le deuil.

Et finira par passer de génération en génération sans que personne ne sache plus d'où ça vient mais continue de vous pourrir la vie.

## ■ Les comparaisons et les jugements

Un « juge qui ment », le jugement est une pensée qui décide de la valeur d'une proposition. La croyance en l'existence de 2 forces opposées , le Bien et le Mal, « se répercute dans votre vie, votre santé, vos relations. Il est la source de tous les conflits intérieurs, interpersonnels, et entre groupes sociaux.

La comparaison , qui est une sorte de jugement, est juste le constat de différences, d'une inégalité et induit le plus souvent une dévalorisation, lorsque l'estime de soi a été broyée dans la famille ou à l'école.

Variable selon l'individu et selon son histoire, la comparaison entraîne une certaine instabilité, voire la culpabilisation ou la honte.

Chaque fois que nous sommes touchés par un jugement c'est qu'il réveille en nous une zone sensible ou blessée et titille nos personnalités sociales.



**Chaque fois que quelque chose nous dérange chez l'autre, c'est que cette chose n'est pas réglé en nous.**

## ■ Les émotions refoulées...

Elles nous prennent par surprise, nous submergent, nous font agir contre notre volonté.

Ce que vous n'arrivez pas à dire, à exprimer, à faire, ou à acter, va venir se déposer au fond de vous et y devenir une sorte de poison. Les émotions non gérées, refoulées, peuvent à long terme, affecter la santé mentale (anxiétés, dépressions..) et physique.

Vous devenez alors des « personnages efficaces », des gentils accommodants, et ce qui est vrai pour vous va être refoulé, se transformer en masque, en armure, en déni, et remplir la cocotte minute. Jusqu'au jour où celle ci explose et vous pouvez devenir violent, ou vous implosez et enclenchez un cercle infernal.

## ■ L'automate qui pense, croit, juge, culpabilise, a honte, contrôle, a peur...

Ces programmes que nous reproduisons sans cesse, et qui semblent nous « vivre » par le bout du nez, d'où provient-il ?

- De nos héritages sociétaux plus ou moins éloignés
- Des espoirs inconscients de nos parents ( projet sens)
- Des besoins de contrôle des systèmes politiques
- De la foi décalée des maîtres et professeurs de nos jeunes années
- De la vision bornée et sélective des religions
- De nos apprentissages obligatoires de jeunesse
- De notre Karma pour ceux qui y croient
- De notre appropriation des blessures de nos parents
- De notre besoin inassouvi d'aimer et d'être aimé

Et nous en sommes les jouets tant que nous n'avons pas fait le chemin de les identifier, de les accueillir puis de les rendre à qui ils appartiennent.

## ■ Les relations toxiques

Tout ce qui ressemble à des rapports de force, des jeux de pouvoir, à des comportements pervers et autres victimisation, harcèlements et manipulations, viennent de déséquilibres intérieurs et peuvent mener à la maladie, au suicide, à la dépendance aux anxiolytiques et autres substances addictives.

Les relations toxiques sont beaucoup plus répandues que vous ne le croyez. Souvent, ces comportements troubles sont une reproduction ou le résultat de ce que vous avez vécu petits. Et un jour, vos gardiens protecteurs intérieurs sont dépassés par les événements, malgré tous les signes d'avertissement, et il devient urgent d'agir.

## ■ Les habitudes

L'inconscient a horreur des changements. Donc il s'agit de trouver une stratégie pour déjouer les résistances au changement.

Les habitudes nous empêchent d'oser parce qu'elles nous poussent vers ce que nous connaissons, vers ce qui nous est familier, les habitudes sont la mort à répétition de la vie, elles nous cachent la voie, elles renforcent et alimentent l'égo qui n'aime que ce qui lui donne plus de pouvoir, qui aime l'effort et la lutte, qui fait de la résistance à ce qu'il ne connaît pas.

Les habitudes nous empêchent de goûter tout simplement à la vie, d'user de notre pouvoir de choix, et finalement, nous empêchent de faire le plein d'énergie dont nous avons besoin pour bien fonctionner, parce que les habitudes nous déconnectent du corps, parce que les habitudes viennent du cerveau et pompent l'énergie. Les habitudes affaiblissent les ressentis, nivellent et aplanissent le paysage émotionnel. Les habitudes nous donnent l'illusion d'être maître de notre vie.

- **Les moyens : quelques tuyaux**



*En cet instant, je choisis d'être heureux, d'être humain, et non d'être parfait*

Les moyens de permettre une transformation sont très nombreux et souvent complémentaires.

Il existe aujourd'hui des cours et des méthodes qui permettent de pratiquer non seulement presque partout, mais aussi de manière plus ciblée, et qui ne nécessitent pas une vie d'ascèse. Aucun d'entre eux n'est auto-suffisant, mais c'est plutôt la combinaison de plusieurs sources de mieux être qui a des chances de vous permettre une transformation en profondeur.

### ■ **Les 3 cœurs**

L'important est ici de comprendre que la première condition de réussite est la réunion du travail sur les 3 cœurs : celui du cerveau et de la psyché, celui du corps et du physique, et celui du cœur et de l'émotionnel. C'est la base d'une thérapie holistique efficace.

Prendre en compte la nourriture, le sport ou en tous cas les activités physiques, le développement personnel psycho-émotionnel et énergétique et compléter par une activité

spirituelle, serait une sorte d'idéal pour s'assurer de vivre en conscience.

### ■ Expérimentez

Le plus important, selon moi, est de toujours choisir là où vous pouvez expérimenter en vous les choix que vous faites.

Attention aux thérapies alternatives qui véhiculent des postulats, des hypothèses, des messages erronés... induisent des croyances douteuses, ou avec le regard fixé sur le passé... invérifiables et anxiogènes.. Privilégier les expérimentations bien accompagnées, pour avoir la possibilité de vous faire votre propre opinion et faire intervenir votre intuition propre, avec des objectifs réels et concevables.

### ■ Écoutez vous !

Vous seul(e) savez ce qui est juste pour vous. Faites vous confiance, même si vous vous entraînez dans des parcours difficiles.

Veillez à l'importance capitale de la dimension collaborative et intégrative du travail thérapeutique : l'importance, pour tout thérapeute, d'aller investiguer dans le respect de l'intuition du client parce que c'est la personne cliente elle même ( vous) qui a vécu, souvent dans l'enfance, les charges traumatiques. Rien ne vous empêche d'essayer plusieurs méthodes, plusieurs personnes dans le milieu du mieux être, plusieurs protocoles, jusqu'à tant que vous vous sentiez en confiance.

## **F - Qui suis je pour vous raconter tout cela ?**

La transformation est une sorte d'écoute curieuse et bienveillante du Soi, une forme d'accompagnement qui est trop rarement expérimenté dans l'enfance.

● Souvent dans mon parcours, j'ai « cru » ressentir ou recevoir des regards critiques, ou éprouver une sorte de distance que les personnes autour de moi mettaient sur mon histoire. Et j'étais toujours triste de constater la frustration et l'impuissance de

- celles et ceux qui me paraissaient en fait, craindre le rapprochement, le vrai contact en profondeur. Je ne me rendais alors pas compte du fait que tous ces gens étaient juste en manque de confiance en soi, avaient peur de leur force et que au fond, c'était mon histoire à moi, juste le miroir dans lequel je ne savais pas me regarder.

- Mon attitude récurrente à provoquer les situations d'échec, les sauts dans le vide, les déménagements compulsifs, l'aveuglement aux possibilités d'abondance et de succès qui se présentaient régulièrement à moi, furent autant de comportements de l'automate, pour me retrouver dans des situations que je connaissais si bien. J'étais devenue une adulte persuadée d'être une « merde », de n'être capable de rien, de fréquenter des idiots, de ne jamais être à la hauteur, de ne jamais devoir montrer de faiblesses, de ne rien mériter de beau, de ne pas pouvoir réussir, de devoir me débrouiller par moi même sans surtout, ne jamais rien demander, à qui que ce soit....tous ces héritages de plusieurs générations dont j'ai pu décider, plutôt assez tard, qu'ils ne m'appartenaient pas.

- Je me souviens d'une après midi mémorable, lorsque j'habitais à Los Angeles, dans les années 80. Je passais devant une boutique hyper branchée d'un des quartiers les plus huppés, quelque chose dans mon dos m'a poussée à l'intérieur, et j'ai passé quelques heures à enfiler les tenues les plus extravagantes, impayables, qu'achetaient les stars d'Hollywood, pour un soir de gloire. Juste histoire de me mettre dans la peau de quelqu'un « qui a réussi » et de me faire passer pour ce qui était, à cette époque là, pour moi, un fantasme.

- Le chemin dont je vous parle n'est pas le plus facile. Il est semé de doutes, d'obstacles, de freins, de peurs, et c'est pour cela que personne ne peut le faire seul. Mais je peux vous garantir que l'enjeu en vaut la chandelle !

- Je suis heureuse de vous indiquer plus bas le lien de mon blog où vous pourrez trouver toutes les activités que je propose. A des degrés différents, je vous propose des expériences d'écoute de SOI, de découverte de l'automate, et où vous pourrez toucher par paliers, à vos dysfonctionnements et programmes limitants, dans des cadres bienveillants et structurés.

- Et serai ravie de vous y retrouver afin, si vous avez l'élan de faire le pas, de vous accompagner sur le chemin de la transformation en profondeur, de vous faire rencontrer vos propres ressources pour soigner vos blessures, et de vous guider à retrouver votre naturel et votre authenticité.

Au plaisir de vous rencontrer

**SOI TITUEMENT !**

## **G – Mon parcours professionnel**

**J'ai aujourd'hui 60 ans et toutes mes dents....**

- En 1980, je suis diplômée DplG en ARCHITECTURE à Strasbourg
- De 1980 à 1986, je fais le tour de quelques uns des plus grands bureaux d'architecture internationaux



- De 1987 à 2003, je dirige mon bureau d'architecture et simultanément, suis gérante de mon entreprise SEDUCTIBLE, qui invente, fabrique et promotionne un produit dans la mode. Je m'intéresse de près à la géobiologie, au Feng Shui occidental, à la radiesthésie, au pouvoir des couleurs et des formes. Pratique le yoga et préfère l'ostéopathie et la chromothérapie pour soigner tous mes maux.

- 2003 : Point de bascule : je suis en train de mourir, et décide de tout arrêter. Je termine mes chantiers, ferme l'entreprise, donne tout ce que je possède, et pars dans le sud, avec 3 francs et une vieille voiture.

- Depuis 1998, je me découvre d'autres aspirations et entame mon apprentissage du soin de soi. Je commence avec les rudiments de la Kinesio, de décodage biologique, me forme à la Reprogrammation Energétique, à la Fréquence Résonance, découvre ma clairvoyance et clair audience. Je vais ainsi faire des



■ formations diverses, dont une longue en Psychothérapie Energétique et Transpersonnelle, avec Dominique Vincent et Marie Anne Gailledrat, des initiations à diverses formes de méditation, et suis récemment certifiée en Massage Bien Etre de l'école des arts énergétiques Lemniscate Process de Nîmes.



Pour voir les activités que je propose :  
[masoititude.blogspot.fr](http://masoititude.blogspot.fr)

**Je souhaite de tout cœur vous accompagner vers un changement salutaire , pour une vie pleine de joies et de conscience.**

**Décider et passer à l'acte est ce que je vous souhaite de meilleur !**

Si cet ebook a soulevé des questions, des réflexions, des remarques, si ces lignes vous ont apporté des réponses , ouvert des pistes, je vous invite à laisser un message, une réflexion , une suggestion, un commentaire .....

**Michelle Andrew**

*Praticienne en relation d'aide*

*Architecte de la transformation*

*Certifiée en Massage Bien Être FFMBE*

St Jean du Gard

Août 2015