

Introduction



*(Re) Sentir pour être sensible au monde,
tout un programme, n'est-ce pas ?*

D'autant plus que notre société semble avoir longtemps prôné la partie mentale¹ qui raisonne, au détriment de la partie plus sensible, vulnérable, la partie émotionnelle.

Est-ce l'effet miroir de la place que nous avons nous-mêmes accordée à ces deux polarités à l'intérieur de nous ?

Et si ces deux parties présentes en chacun de nous étaient des complémentarités nécessaires qui nous permettent d'être des humains complets, plutôt que des parties adverses, en opposition ?

Comment se fait-il que la partie mentale ait pris tant de place dans notre vie, souvent au détriment de notre sensibilité ?

¹ Selon la définition de Lise Bourbeau dans le *Dictionnaire du BIEN-ÊTRE* co-écrit avec Micheline St-Jacques (Les Éditions E.T.C.), la partie mentale ou « corps mental » est l'un des corps subtils de l'être humain qui lui permet d'analyser, penser, organiser, mémoriser. Cette notion sera développée plus loin dans ce livre.

Et si (re) sentir en pleine conscience devenait un allié pour notre bien-être intérieur ? Plus encore, si nous en faisons un moyen d'apaiser notre âme pour lui permettre de nous guider sur le chemin de la vie ?

Redevenir sensible à ce qui est, là, présent.

Depuis que je suis toute petite, mes proches ont dit de moi que j'avais le cœur gros, une sensibilité à fleur de peau. Cela tendait davantage vers l'hypersensibilité mal gérée, non assumée, qui me conduisait plus souvent qu'à mon heure vers l'hyperémotivité.

Je me sentais souvent terrassée, handicapée face à ces émotions qui me traversaient. Je n'avais pas appris à les gérer. Je n'étais pas outillée.

C'est ainsi que je suis arrivée dans la vie d'adulte parfois submergée. Et pour ne pas me sentir dévastée, soit j'anesthésiais avec des substances, soit je décidais de me couper de ce monde intérieur en me cachant derrière la carapace de l'insensibilité.

Je croyais ainsi avoir réglé le problème, notamment dans ma vie professionnelle. Cela fait plus « pro ».

Est-ce que mon problème était réglé pour autant ? Non ! J'avais beau me contrôler, mettre ma carapace lorsqu'une situation conflictuelle se présentait : une remise en question sur la qualité de mon travail rendu et hop, retour à la case départ. Je me sentais terrassée, handicapée à

nouveau face aux émotions qui me traversaient. Une douleur.

C'était ainsi dans de nombreuses autres expériences et ce, dans tous les domaines de ma vie.

Pourquoi ? Parce que le cœur du problème était toujours le même, là, attendant d'être conscientisé, accueilli pour reprendre le pouvoir sur ma vie, la maîtrise de mes émotions.

Apprendre au lieu de contrôler.

J'ai donc appris à prendre conscience, à observer ce qui me traversait au cours de mes expériences de vie. Accueillir, accepter ce qui se jouait derrière m'a permis de devenir responsable, maître de ma vie émotionnelle. C'est ainsi que j'ai cessé de la subir toujours et encore, de demeurer impuissante devant la constatation qu'elle s'aggravait d'expérience en expérience.

Ouvrir cette porte vers mon monde intérieur, c'était un peu comme ouvrir une boîte de pandore. Je ne savais pas sur quoi j'allais tomber à chaque expérience. En vérité, ce qui en est ressorti est un véritable trésor.

En étant sensible à ce qui se jouait en moi, j'ai découvert ce que je voulais véritablement dans ma vie. Je me suis sentie de plus en plus vraie, centrée et alignée avec la réalité de ce que la vie me proposait plutôt que de continuer à la fuir, à m'auto-saboter, à la contrôler. Un leurre.

La vie ne nous envoie pas toujours ce que nous désirons, mais bien ce dont nous avons besoin pour apaiser notre âme et évoluer vers plus d'amour de soi.

Cela s'est fait pas à pas, au rythme de ce que je me suis sentie capable d'accueillir, de toucher. C'est ainsi que j'ai pu commencer à observer, reconnaître et libérer peu à peu des parties de moi qui avaient tant besoin d'être entendues, conscientisées.

Le plus grand bénéfice que ce processus m'a apporté a été la reconnexion consciente avec mon âme et cette énergie créatrice qui vit en moi. Progressivement, ce cheminement intérieur m'a guidé vers plus d'acceptation de moi-même.

En (re) sentant à nouveau, en décidant de rester ouverte à ce que la vie me présentait, de vivre les expériences en pleine conscience, j'ai pu prendre soin des parties souffrantes en moi qui se révélaient. Suite logique des choses, en devenant sensible à moi-même, je suis devenue sensible aux autres en ressentant, en les accueillant là où ils en étaient eux aussi.

À ma grande surprise, la partie intuitive en moi a commencé à s'exprimer ou plutôt, j'ai commencé à l'écouter.

J'ai découvert que la vie me veut du bien, que mon âme s'est incarnée non pas pour souffrir davantage mais pour apprendre à être plus douce avec moi. J'ai appris à aimer des facettes de moi que je maltraçais, me permettant de

mettre cette énergie au service de mon évolution spirituelle et personnelle.

*Nous possédons tous cette intelligence extraordinaire
qui nous guide à chaque instant pour alléger nos
fardeaux et retourner vers la lumière.*

La guérison de mes blessures ne s'effectue pas en les reniant. Elle s'opère petit à petit en étant présente à elles. J'ai commencé à leur mettre un baume réconfortant le temps qu'elles cicatrisent.

(Re) sentir est à la fois une invitation à explorer notre monde intérieur et, en même temps, une invitation à nous ouvrir à la vie, au monde extérieur pour comprendre que les deux se font le reflet l'un de l'autre.

*Être sensible à soi et aux autres permet de
vivre en pleine conscience chaque expérience.*

Être présents à nous-mêmes, nous accueillir est un cheminement intérieur qui nous guide vers davantage d'amour véritable grâce à une compréhension du cœur qui va au-delà de la compréhension mentale. Cette quête intérieure est une ouverture à ce qu'il y a à la fois de plus sacré et aussi de plus souffrant en chacun d'entre nous.

Et le plus merveilleux, c'est qu'il n'y a rien à faire, juste accueillir et être là où nous en sommes.

*Il existe un lieu sûr en chacun de nous
pour nous autoriser à sentir et dont les fondations
sont construites sur l'amour véritable.*

Aimer véritablement, c'est accepter inconditionnellement, être présent à ce que la vie éveille en soi.

Ouvrez votre cœur, laissez votre âme vous guider dans cette lecture. Votre Dieu Intérieur² n'attend que votre présence à la vie.

² Cette notion est définie dans le chapitre VI de ce livre.

Chapitre I

Accueillir ce qui est



Vous trouvez-vous parfois en lutte avec ce que la vie vous présente ?

Pourquoi est-ce difficile parfois d'aller avec les expériences que la vie nous offre ?

Quelles sont les conséquences de cette lutte contre les circonstances sur notre qualité de vie ?

*L'être humain est par définition
un être sensible, c'est-à-dire qui sent.*

Dans ce premier chapitre, je vous propose d'aller à la rencontre de ce qui nous empêche d'accueillir ce qui est. La première étape qui m'a permis d'observer un réel changement dans ma vie a été de comprendre la différence entre une émotion et un « senti ».

Pourquoi ? Parce que l'émotion est le révélateur d'une agitation, le signal d'un manque d'acceptation, d'accueil de ce qui est. C'est une réaction mentale.

Alors que quand je suis en lien avec ce que je sens, je suis sensible à ce qui se joue véritablement en moi face à ce que la vie me présente. Je peux alors faire de chaque émotion une occasion de me reconnecter à ma sensibilité. Passer de la tête vers le cœur, d'une cogitation mentale à une compréhension du cœur.

L'approche selon la méthode *Écoute Ton Corps* distingue pour cette raison « émotion » et « senti ». J'ai conscience que cette distinction n'est pas familière à tout le monde. Je vous propose ici d'expérimenter si cela fait une différence dans votre vie.

Focus définitions : Émotion/Sensibilité

L'émotion est une agitation intérieure mise en mouvement par une accusation envers soi ou l'autre résultant d'une **peur pour soi**.

Concrètement, qu'est-ce que cela signifie ?

Prenons un exemple.

Imaginez que l'un de vos amis se désengage d'assister à la super soirée d'anniversaire que vous organisez parce qu'il a plus important à faire. Vous voyez-vous dans ce type de scénario ? La ressentez-vous cette agitation intérieure à l'annonce de votre ami ? De quoi l'accusez-vous ?

Lorsque nous sommes dans l'émotion, les jugements ne manquent pas : quel traître ! Voyez-vous que c'est cette accusation qui est cachée derrière l'agitation ressentie ?

Cette énergie fait parfois irruption en nous tel un volcan prêt à exploser car notre colère est très importante.

Ressentez-vous l'agitation intérieure qu'elle entraîne ? Voyez-vous les comportements qu'elle nous amène à adopter ? Parfois nous devenons rouges de colère, signal qui nous trahit même lorsque nous tentons de la ravalier, le regard qui tue, les muscles qui se contractent...

Voyez-vous que c'est ce que vous êtes en train d'imaginer comme raisons possibles au désengagement de votre ami qui engendre l'agitation ?

Je vous propose d'aller un cran plus loin.

Est-il possible que vous ayez peur pour vous ?

Qu'êtes-vous en train de vous imaginer ?

Que votre ami ne vient pas parce que vous êtes secondaire à ses yeux, pas assez important pour lui ? Êtes-vous capable de voir que c'est cette peur d'être secondaire à ses yeux qui se cache derrière l'agitation que vous ressentez et qui est souffrante pour vous ? Et, pour ne pas la toucher, vous accusez votre ami comme par instinct de survie à cette peur ?

Dans cet instant, vous savez que vous êtes dans l'émotion. Je l'accuse d'être traître, j'ai peur d'être secondaire à ses yeux. Je ressens la colère monter en moi. Je ne sais pas quoi en faire. Votre ami est comme un cadeau mal

emballé dans votre vie qui vient révéler des choses désagréables en vous.

Nos émotions nous maintiennent bien souvent dans le mental, les cogitations, les ruminations.

Nous restons bloqués sur la situation problématique sans pouvoir vraiment toucher le cœur du problème.

Si nous sommes dotés de la capacité de sentir, c'est que cette capacité a une raison d'être, au même titre que nous sommes dotés de poumons pour respirer, de nos yeux pour voir, etc.

Alors pourquoi choisissons-nous plus ou moins consciemment de nous en couper par moments ? Ou, à l'inverse, pourquoi nous trouvons-nous face à une hypersensibilité, voire une hyperémotivité à fleur de peau ?

Comment l'être humain en est arrivé à naviguer entre hypersensibilité et insensibilité ?

C'est là que nous avons accordé une place parfois colossale à notre partie mentale, celle qui raisonne, rationalise au détriment de la partie plus sensible en nous.

Ce n'est pas que nous soyons fous, faibles, froids.

C'est parce que nous sommes souffrants face à certaines situations. Nous n'avons pas appris à accueillir ce qui se passe à l'intérieur de nous et nous avons peur de souffrir. Nous ne savons pas quoi faire de tout cela.

*Être sensible, présent à soi,
invite à sentir ce qui se joue en soi.
Et cela s'apprend. Pas à pas.*

Si je reprends mon exemple précédent, je suis dans l'émotion car mon ami se désengage d'assister à ma fête d'anniversaire. Je l'accuse d'être traître, j'ai peur d'être secondaire. Je ressens l'agitation de la colère qui monte en moi. J'ai peur de souffrir.

Il n'est pas toujours aisé de prendre ce pas de recul pour comprendre le cœur du problème. Passer du mental au senti, à notre sensibilité, invite à tourner les antennes à l'intérieur de soi pour prendre conscience, accueillir ce qui se présente.

Dans l'exemple, je me sens triste, énervée face au fait que mon ami ait quelque chose de plus important à faire que d'être présent pour mon anniversaire. J'ai peur d'être secondaire.

Être sensible à soi nous amène à prendre la responsabilité de ce qui se joue à l'intérieur de nous. Cela invite à prendre conscience de la perception souffrante que nous avons de l'expérience. Bien souvent, nous en accusons les autres ou nous nous en accusons nous-mêmes. Cela ne fait qu'accroître notre douleur émotionnelle.

*Ce livre est une invitation à passer de
la tête vers le cœur, à accueillir ce que chaque
expérience éveille à l'intérieur de nous.*