
Introduction

Réveiller l'univers en soi!

Nous avons tous ressenti à un moment ou un autre de notre existence cette impression étrange, voire mystérieuse, qu'il y a quelque chose de plus, au-delà du voile de la vie quotidienne.

Une intuition, une prémonition, même une conviction que la réalité que nous percevons n'est qu'une parcelle d'un paysage beaucoup plus vaste. Ce « plus grand », que certains appellent le monde invisible, n'est pas un mystère connu seulement de quelques initiés. Il existe déjà en chacun de nous, attendant patiemment que nous découvriions les chemins qui y mènent.

Pour cartographier ce territoire caché, des penseurs et chercheurs comme Carl Jung, Mircea Eliade, Mario Beauregard ou Jean-Jacques Charbonier, pour ne nommer que ceux-là, nous exhortent à dépasser les cadres de la « raison » et à plonger dans les secrets de notre propre psyché. Cette exploration permet de révéler à quel point la forme mentale de la conscience (ou l'esprit analytique), avec ses limitations toutes humaines, est profondément entrelacée avec une forme plus expansive, subtile et j'oserais dire

presqu'infinie, d'un autre type de conscience que je nommerai ***conscience intuitive***.

Cette conscience intuitive est un concept fondamental de ce livre, car nous verrons qu'elle nous connecte avec des dimensions invisibles telles que les archétypes, les synchronicités, et les univers à la fois intérieurs et collectifs. Ceux-ci regorgent de forces et de potentialités que notre esprit analytique, qui dis-sèque et rationalise, ne peut même pas envisager.

La majorité d'entre nous ignorons l'existence de cette conscience intuitive en nous-mêmes. C'est comme détenir un pouvoir magique, mais ignorer que nous le possédons. Nous vivons exclusivement dans le monde extérieur, ce qui nous entoure, navigant entre les différentes attentes de la société et poursuivant des objectifs dictés par notre éducation ou notre environnement : les injonctions de ce qui est *bien* et *mal*, les peurs qui en découlent, les blessures transgénérationnelles, les croyances héritées dont nous n'avons même pas conscience.

Mais suivre cette voie nous laisse peu de possibilités de choisir. C'est comme si nous lisions un script écrit par d'autres – nos parents, nos éducateurs, les institutions académiques, sociales, politiques, l'industrie du divertissement, etc.

Or, que se passerait-il si nous changions notre façon de penser ? Si, au lieu de vivre uniquement le regard tourné vers « l'extérieur », nous suivions une démarche inverse ? **Cette démarche consiste à partir à la découverte de votre univers intérieur pour pouvoir manifester consciemment et avec puissance ce que vous souhaitez véritablement expérimenter à l'extérieur.**

Une question cruciale est alors soulevée : qui est le véritable architecte de votre vie ? Est-ce la société avec toutes ses attentes et ses normes ? Est-ce vos blessures de l'âme qui s'activent en arrière-plan lorsque vous réagissez de manière automatique à une situation ou une personne ? Est-ce vos pensées et ruminations récurrentes ?

Ou est-ce vous, en alignement avec votre être véritable ?

Choisir cette dernière voie, c'est réaffirmer votre pouvoir personnel. Ce n'est plus la vie que vous subissez mais un choix que vous faites : créer une réalité qui résonne avec votre expression la plus authentique.

Mon chemin vers la transformation

Mon propre travail d'introspection a commencé par un défi douloureux : accueillir toutes les parties blessées de mon être, celles qui étaient en conflit permanent. Depuis mon enfance, je vivais sous l'emprise

de la peur : la peur du jugement des autres, la peur du rejet, la peur de l'abandon, pour ne nommer que celles-là. Ces peurs avaient fait naître une multitude de « moi », en constante lutte. Ainsi, il y avait ce côté de moi qui voulait dire « non » à certains projets ou à certaines personnes, et cette autre partie qui se sentait coupable de refuser. J'acceptais de faire certains compromis alors qu'ils allaient à l'encontre de mes désirs les plus profonds.

Ces batailles intérieures étaient une source de souffrance, beaucoup plus profonde que je ne le croyais à l'époque. Je passais d'un extrême à l'autre : d'un côté, la « gentille fille », douce, agréable, désireuse de plaire; de l'autre, la rebelle, qui s'opposait à la soumission pour se prouver à elle-même qu'elle existait bel et bien. Cette dualité me déchirait.

La partie responsable en moi avait dit non à l'aventurière qui rêvait de tout laisser derrière elle. Et sous ce dilemme, comme sous tous les autres, en trame de fond, une voix intérieure murmurait avec une indéfectible constance : « Que vont-ils penser de toi ? ». J'avais en moi, ancrée profondément, une peur paralysante d'être considérée comme égoïste et indigne d'expérimenter une vie plus épanouissante.

Cette répression sociale internalisée, qui semble imprégner notre psyché, crée de grandes tensions psychiques. La partie de nous qui est motivée par un désir

d'une vie plus libre et que nous tentons désespérément d'ignorer ou de réprimer, finit en effet par influencer subtilement nos comportements, le plus souvent à notre insu.

Pour ma part, je portais un masque, celui de la femme toujours en contrôle, la plus parfaite possible, gentille et affable, tout en étouffant un aspect plus sauvage et instinctif de moi-même – cette partie cruciale qui, nous verrons, est fortement connectée à l'intuition et aux émotions.

Le masque de la gentille fille m'étouffait et une autre personnalité en moi, plus farouche et rebelle, la jugeais. Mais je ressentais que, si je laissais la part « sauvage » en moi s'exprimer, je serais rejetée, je serai perçue comme déviante, peut-être même dangereuse. Lévi-Strauss, dans son analyse des structures sociales, explique l'importance de l'appartenance à un groupe et les sanctions qui frappent ceux qui s'écartent des normes. J'ai ainsi finalement compris que je vivais dans la peur, inconsciente, d'être exclue, une peur ancrée dans des millénaires de conditionnement humain. Ma « domestication » intérieure s'inscrivait dans ces influences collectives.

J'ai d'abord dû poser mon regard sur mes comportements, mes « traits de personnalité », mes valeurs, etc., avant de pouvoir reconnaître la présence de ces autres parties de moi-même, et éventuellement me libérer de mes blessures. Pour ce faire, il me fallait restaurer

la croyance, la foi, non pas dans une religion, mais dans la certitude que tout était possible !

L'idée d'un monde aux possibilités infinies est présente dans la notion de « grand temps cosmique », une notion étudiée par Mircea Eliade dans le contexte de son exploration d'une pensée symbolique et qui s'oppose au temps historique et linéaire. Il visite l'idée d'un temps « hors du temps », comme un moment de suspension où les limites entre le possible et l'impossible se dissolvent et où une transformation individuelle devient non seulement pensable, mais nécessaire. Selon Eliade, cette « sortie du temps reste la voie royale de la délivrance ».

Ce moment suspendu, qui est un formidable espace de transformation, nous invite à aller au-delà des limites de notre mental rationnel (l'esprit analytique), à dépasser les cadres habituels de pensée pour nous reconnecter à une forme de conscience plus vaste : la conscience intuitive.

J'aimerais souligner ici qu'à l'origine de ma réflexion, je souhaitais parler d' « esprit », entendu comme cet âme ou souffle vital qui nous anime, nous donne vie. Je craignais cependant que ce terme ne porte à confusion et ne soit teinté, ou détourné, vers des notions de religion, d'ésotérisme ou de spiritisme. Ces connotations risquaient de brouiller le message que je cherchais à transmettre.

C'est ainsi que le mot « conscience » m'est apparu comme une alternative plus neutre et moins clivante. Ce choix s'inscrit dans une démarche de recherche de clarté : il s'agit moins de discuter de croyances que de vivre dans une plus grande conscience de soi et de cultiver une plus grande présence à soi. Cela, en opposition à l'idée de vivre une existence dans l'inconscience, ou autrement dit, traverser l'existence en aveugle, en pilote automatique.

Pour appuyer cette perspective, les travaux du neuroscientifique Mario Beauregard apportent un éclairage précieux. Il se réfère en effet indistinctement aux termes d'esprit et de conscience : en explorant les découvertes et nouveaux postulats scientifiques de la mécanique quantique, il affirme que le monde physique ne peut pas être pleinement compris sans faire intervenir une référence à l'esprit et à la conscience. Il avance l'idée que l'esprit et la conscience constitue une composante fondamentale de l'univers.

En se basant sur de nombreuses études scientifiques, le chercheur propose de considérer l'esprit et le monde physique comme étant liés et en interaction constante :

(...) Il y a une interconnexion profonde entre le monde mental et le monde physique. Tous deux tirent leur origine de la même source. Cette interconnexion basique rend l'esprit capable

d'influencer divers phénomènes et événements appartenant au monde physique. (...) L'esprit et la conscience ne sont pas produits par le cerveau. (...) Nous ne sommes pas encapsulés dans nos corps et nos cerveaux mais, plutôt, connectés – aux niveaux les plus profonds de la psyché – avec tout ce qui se trouve dans l'univers, ainsi qu'à la source commune qui donne naissance à l'esprit comme à la matière.¹

Dans cette perspective, la notion d'intuition prend tout son sens. Elle incarne une forme de connaissance immédiate, spontanée, une connexion au grand tout, un ressenti du vivant. Elle me semble ainsi pouvoir créer un pont entre l'inconscient et la conscience, entre notre expérience intérieure et le monde qui nous entoure.

Une invitation à cultiver la conscience intuitive

Pour intégrer en soi ce mouvement entre l'intérieur et l'extérieur, nous nous devons d'explorer plus en profondeur cette forme de conscience qui échappe aux mécanismes linéaires de la pensée analytique.

Comme l'affirme le neuroscientifique Stanislas Dehaene, notre conscience est comme un « théâtre mental ». Elle recueille des fragments d'informations (perceptions, mémoires, intuitions) pour former une

¹ *Les pouvoirs de la conscience*, Mario Beauregard, InterEditions (INREES).

expérience cohérente. Ce « théâtre » sert de filtre rationnel, organisant et classifiant ce que nous vivons. **C'est ce que nous pouvons appeler la conscience analytique, une forme de pensée organisée et dirigée qui est largement dominante dans nos sociétés modernes.**

Mais les caractéristiques connues de la conscience, que l'on croyait pouvoir localiser et disséquer, se trouvent confrontées à de nouvelles données qui les contredisent, notamment avec les recherches de certains médecins et scientifiques intéressés par les expériences de mort imminente (EMI). Ces études arrivent à la conclusion fascinante qu'une partie de nous semble exister *en dehors* de notre cerveau et de notre corps. Des hypothèses audacieuses ont été formulées en ce sens : lorsque la conscience analytique (ou rationnelle) s'endort, comme dans les états modifiés de conscience ou dans des expériences extrêmes comme les EMI, **une autre forme de conscience semble émerger.**

Cette autre forme de conscience permettrait une capacité de perception qui dépasse les limites de notre esprit et de nos cinq sens. Dans les récits de EMI, par exemple, les individus expliquent qu'ils sont capables de voir leur propre corps d'une perspective extérieure ou encore, qu'ils peuvent observer des éléments dans une pièce adjacente que leur cerveau aurait normalement été incapable de percevoir.

Ces phénomènes semblent suggérer que cette conscience fonctionne au-delà des circuits neuronaux classiques. À travers mes recherches, j'ai découvert que le Dr Jean-Jacques Charbonier parle quant à lui d'une *conscience intuitive extraneuronale* qui serait indépendante de l'écoulement linéaire du temps et qui ne serait pas située dans une partie du corps physique (ni le cerveau ni le cœur).

Cette idée trouve un écho manifeste dans l'exploration de notre univers intérieur que je vous propose ici : **plus notre conscience analytique, avec ses jugements, ses peurs et son besoin de contrôle, s'apaise, plus notre conscience intuitive peut s'exprimer pleinement.**

Les états de relaxation profonde, comme la méditation, l'hypnose ou les rêves éveillés, sont des outils puissants pour activer cette dimension intuitive. En relâchant les filtres rationnels de notre mental, nous ouvrons un espace où des messages subtils, des intuitions profondes et des résonances universelles peuvent se manifester.

Il y a de nombreux exemples dans l'histoire où cette ouverture au monde intérieur a mené à des découvertes extraordinaires ou des œuvres d'art intemporelles. Les rêves, en particulier, se sont souvent révélés être un terrain fertile pour créer ou résoudre des problématiques scientifiques.

Prenons un instant pour parler d'Albert Einstein. On dit que la théorie de la relativité lui serait venue... en rêve. Il se voyait dévaler une colline sur une luge, à une vitesse vertigineuse, presque celle de la lumière. Ce n'était pas seulement une image curieuse : c'est là, dans ce moment onirique, qu'il aurait senti, intuitivement, que l'espace et le temps pouvaient se transformer, se comporter différemment. Ce rêve a été, en quelque sorte, le déclic. Le point de départ de ce qui allait révolutionner la physique.

Un autre exemple marquant est celui de Friedrich August Kekulé. Ce chimiste allemand cherchait à comprendre la structure du benzène, sans succès. Jusqu'à ce qu'un rêve vienne bousculer les choses : il a vu un serpent se mordant la queue, formant un cercle parfait. Ce symbole lui a ouvert les yeux. Il a compris que la molécule devait avoir une forme en anneau. Une idée qu'il n'aurait peut-être jamais eue en restant dans le cadre strict de la logique scientifique.

Les artistes aussi ont souvent été guidés par leurs rêves. Paul McCartney, par exemple, raconte que la chanson *Let It Be* lui est venue après avoir rêvé de sa mère, disparue depuis des années. Elle lui parlait avec tendresse, lui disant simplement : « Let it be ». À son réveil, ces mots lui sont restés en tête. Il les a transcrits sur une mélodie, et le reste appartient à l'histoire.

Même Frédéric Chopin, ce génie du piano, aurait puisé dans ses songes. Il disait entendre des morceaux entiers pendant son sommeil, des mélodies si claires qu'il se réveillait pour les noter aussitôt. Comme si elles lui étaient soufflées d'ailleurs.

Le peintre surréaliste Salvador Dalí, quant à lui, utilisait délibérément les états de rêve et d'éveil alternatifs pour stimuler sa créativité artistique. Dalí employait ce qu'il appelait « la méthode paranoïaque-critique » : il s'endormait en tenant un objet (une cuillère, généralement) dans sa main. Dès que l'objet tombait, il se réveillait et dessinait les images du rêve dont il venait de s'éveiller. Ces visions, qui lui venaient des songes, sont à l'origine de plusieurs de ses œuvres les plus célèbres.

Ces exemples soulignent comment, en diminuant l'emprise de notre esprit analytique, nous nous ouvrons vers un monde de possibilités et de créations qui dépassent notre compréhension rationnelle.

Les rêves et autres états altérés de conscience ne sont pas de simples curiosités. Ils sont de puissants alliés dans notre quête de sens et de connexion profonde avec nous-mêmes.

Ces histoires – scientifiques ou artistiques – nous rappellent que des ressources incroyables nous attendent, si seulement nous avons le courage de plonger dans les profondeurs de notre être.