Métaphores en Hypnose

PARTIE 1

Frédéric GUEGAN

Métaphores en Hypnose

PARTIE 1

METAPHORES EN HYPNOSE - PARTIE 1.

Copyright © 2012 *Frédéric GUEGAN* & *Winnerman Productions E.U.R.L.*

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, du contenu, de la couverture, par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie…) est interdite sans autorisation écrite de l'auteur *Frédéric GUEGAN* et de *Winnerman Productions E.U.R.L.*

Edition : Books on Demand, 12/14 rond-point des Champs-Elysées, 75008 Paris, France.

Imprimé par : Books on Demand GmbH, Norderstedt, Allemagne.

ISBN : 9782810623792.

Dépôt légal : Mars 2012.

A mes petits-enfants.

Sommaire

L'auteur **11**

Préface **13**

Hubert Le Laboureur **15**
Le Pilgrim Father John **23**
Electrus, Manon et le Roy **31**
Le château des Highlands **37**
GUERE EPAIS **43**
Le chant des lettres / Le poids des mots
La louve **53**
Le carnet de voyage **67**
Les Ombridés et les Solanis **75**

A découvrir… **93**

Auto-Hypnose : Mode d'emploi **95**
Formations et stages en Hypnose **97**

A propos de l’auteur

A la recherche d’un épanouissement plus profond, d’un développement de ressources personnelles, et surtout sa volonté de mettre son « savoir être » ainsi que son expérience en communication au service des autres, Frédéric GUEGAN est Hypnothérapeute et Sophrologue.

Il s'est formé à l'Hypnose Ericksonienne et à la Sophrologie Caycédienne.

Son expérience a permis à de nombreuses personnes d’agir efficacement contre le stress, d’activer le positif, d’apaiser leurs émotions, de se détendre, de développer leurs capacités d’attention, de concentration et de mémorisation, d’apprendre à mieux se connaître, de découvrir et développer les valeurs existentielles, en un mot d’atteindre une meilleure cohérence interne, une harmonie vitale et un équilibre épanouissant entre la psyché et le soma.

Frédéric GUEGAN est ancien cadre d'un grand groupe pharmaceutique. Baigné d’un parcours riche à des fonctions hiérarchiques diversifiées (recrutement, formation, gestion des ressources humaines, responsable de centres de profit à l’étranger), ce cadre a clôturé son cursus en 2002. Sa cape et son bâton de pèlerin déposés, il a dépoussiéré son banc et remisé ses bottes de sept lieux pour amorcer des jours plus calmes et empreints de sagesse et de sérénité.

Frédéric est membre de l'équipe de l'*Ecole Française d'Hypnose*, où il anime des formations.

Préface

Milton Erickson, Psychiatre Américain et Père de l'Hypnose Ericksonienne, avait souvent recours aux métaphores dans l'accompagnement de ses patients.

Ces histoires, en apparence toutes simples, permettaient et permettent toujours aux Hypnothérapeutes de faire passer directement un message à l'Inconscient de la personne, sans que cette solution ne soit interceptée par son esprit conscient, c'est-à-dire « conscientisée », analysée et éventuellement rejetée.

Dans les histoires qui vont suivre, les métaphores créées par Frédéric GUEGAN, sont « isomorphiques » dans le sens où elles établissent un parallèle entre le cas du sujet et l'histoire racontée, la personne s'identifiant alors aux évènements et aux personnages du conte (l'isomorphisme).

« Hubert le Laboureur »

Domaines d'application :
Estime de soi et confiance en soi

« C'est toujours l'année prochaine
que le paysan deviendra riche. »
Ménandre (340-292 av. J.C.)

Dans une région lointaine du comté d'Aquitaine, le septième comte de Poitou et 9° Duc d'Aquitaine Guillaume IX s'illustrait plus souvent par ses conquêtes que par sa gestion terrienne. Il se brouillait souvent avec ses barons et évêques dans ses immenses domaines qui s'étendaient de la Loire à la Gascogne.

Erudit, chasseur émérite, sévère, il vivait en maître absolu dans son château médiéval. Le comte régissait ses terres et les serfs qui travaillaient dans ses domaines sans complaisance avec autorité et rudesse.

Dans les fonds du vallon, Hubert Caillard, Cerf de quarante années, vigoureux et travailleur, père de 3 enfants, vivait avec sa famille dans sa chaumière, dans la simplicité, la sobriété et le labeur difficile. Il payait régulièrement la dîme et la gabelle au percepteur principal du Comte. Il ne se plaignait pas, parlait peu, souriait rarement. Le travail était sa vie. Il avait juste de quoi vivre du fruit de son labour, mais acceptait cette vie. Il n'avait connu que cela depuis son enfance. Les journées étaient longues et la terre ingrate, mais son obstination lui permettait de manger à sa faim, de faire bouillir le « pot-bouille » dans la cheminée de pierre de

lave et d'avoir un peu de chaleur réconfortante dans son foyer.

Son fidèle cheval de trait l'aidait dans sa tâche. Il tirait la charrue et Hubert guidait le socle dans le sillon rectiligne. Parfois un galet, un caillou ou une grosse pierre freinait leur progression.

Hubert jurait : « Morbleu, diantre encore une satanée caillasse ! »

Mais avec patience, il dégageait la voie et reprenait le sillon profond et droit.

Un matin de printemps, le soleil était au Zénith, les feuilles des arbres bourgeonnaient, les fleurs s'épanouissaient, le ruisseau gazouillait comme s'il chantait. Hubert remarqua sur son champ un endroit libre et vide de toute culture. Cela l'intrigua. Il s'approcha et remarqua une pierre insolite grise argentée, dégagée par les giboulées de Mars. Il s'approcha, étonné, et se pencha sur ce point et commença à regarder intensément, dans un premier temps et ensuite retourna la terre avec un petit bâton qu'il tenait à la main. Cette supposée pierre ressemblait étrangement à un morceau de métal. Il dégagea un peu plus de terre noire et humide, un angle apparut comme un objet familier, peut être une casserole, un plat en étain ou une boîte métallique ?

De plus en plus fasciné par cette découverte insolite, Hubert persévéra dans sa recherche. Il gratta, poussa, évacua, creusa la terre pour en dégager l'objet. Plus il progressait, et plus l'objet semblait lourd et grand comme une cassette ou peut-être un coffre.

« Pourquoi pas un coffre, pensa-t-il ? »

« Pourquoi pas un trésor ? Non ! Ce serait, Diantre, un foutu coup de dé ! »

Il persévéra dans son investigation bizarre, et petit à petit apparut un coffre assez grand et volumineux qui bougea avec d'énormes difficultés tant l'enracinement terrestre était puissant, amplifié par les années. Des concrétions commençaient à adhérer au coffre. Hubert Cayard fut contraint d'aller chercher son vieux et fidèle serviteur de trait pour désenclaver l'objet.

Enfin, il arriva à ses fins et tracta le coffre jusqu'à la remise vétuste où il rangeait habituellement ses outils de laboureur.

Il gratta le coffre, essaya de lire l'inscription érodée par le temps, en vain, évalua la fermeture. Finalement, il décida de l'ouvrir en force.

« Sacrebleu, par tous les saints ! » s'exclama-t-il.

Le coffre était plein ! Plein de pièces d'or… Il tomba à genoux, les yeux écarquillés, en larmes ! Le souffle coupé.

Il lui fallut plusieurs minutes pour se remettre de ses émotions et réaliser cette merveilleuse et magnifique découverte !

Il regarda autour de lui. Personne ne l'avait vu dans l'immensité des fonds du vallon.

Il décida de cacher le coffre au pied de la remise, sous le bois sec, bien à l'abri !

« Nous verrons demain ! Il faut que je pense à tout ça, sereinement ! »

Il prit la décision d'en parler à personne jusqu'au lendemain ! Ni à ses enfants, ni à sa chère épouse Corisande, qu'il aimait pourtant par-dessus tout !

Il respira profondément et se sentit confiant, heureux et rasséréné. Son sommeil fut peuplé de rêves fantasmagoriques, grandioses et majestueux comme les grands fleuves couleur bleu acier qui courent et caracolent vers l'océan.

« La nuit porte conseil » murmure le vieil adage.

Au petit matin, Hubert avait pris sa décision :

« J'enterrerai ma découverte et la cacherai profondément ! Personne ne saura ! Et si un jour je suis dans la disette, j'aurai de quoi affronter les temps durs et sombres des nuits sans lune ! »

Ce qui fut dit fut fait. Hubert Caillard, trouva un endroit sûr et procéda, le matin même à l'enfouissement méthodique et précis de sa merveilleuse trouvaille au fond de l'abri.

Ainsi fut fait, ainsi va la vie, ainsi vont les choses.

Hubert reprend aujourd'hui son travail avec courage, mais avec un nouveau comportement, un nouvel état, bénéfique et bien plus agréable pour lui.

Il se sent dorénavant léger, léger, un bien être et un bonheur vital l'envahissent.

Il se sent détendu, détendu, profondément détendu… En harmonie avec sa chère nature qu'il aime tant… Il écoute avec beaucoup plus d'acuité et d'attention les oiseaux gazouiller. Il regarde leurs robes multicolores et chatoyantes, Il sent la brise sur son visage, il sent et

écoute les feuilles crisser en ricanant sous ses sabots de bois de hêtre… Merveilleusement détendu, profondément relaxé, en harmonie avec les éléments, et avec lui-même. Il lâche enfin prise… Il se sent bien, parfaitement bien… Il commence à sourire, et fait exceptionnel, il se surprend à siffloter d'allégresse !

Et les ans s'écoulent, doucement, lentement, baignés de petits riens légers et agréables qui cristallisent la plénitude d'une vie équilibrée et étincelante.

Il profite de chaque instant en respirant profondément en pleine conscience. Il prend le temps, enfin il prend le temps !

Et le temps passe. Les années de bonheur s'écoulent.

De longues décennies passent et Hubert vient de fêter ses 100 ans, un siècle déjà !

Un jour, il rassemble sa famille, ses cinq enfants et sa chère épouse Corisande.

Il leur dit :

« Je tiens un grand secret que je veux dévoiler de séant, car je ne tarderai pas à partir pour rejoindre le royaume du ciel, de Dieu et des Saints. Ne soyez pas en peine, nous sommes une famille unie, solidaire, et nous avons une vie saine, simple, mais heureuse. Nous avons de quoi manger, et notre entente est belle. Mon affection pour vous est grande et mon cœur est rempli de votre amour. »

« Dès que je serai parti, cherchez au fond de la remise, sous le bois sec, sous la pierre noire, vous creuserez et trouverez un coffre qui assurera votre sécurité. »

Hubert part quelques mois plus tard vers le royaume des cieux.

Ainsi fut fait. Les enfants, respectant la volonté du patriarche, allèrent récupérer le coffre, mais quelle ne fut pas leur surprise ! Le coffre était vide !

En effet dix années plus tôt des bandits, des brigands de grands chemins avaient trouvé par hasard le coffre, l'avaient vidé et étaient partis en le remettant en place pour ne pas attirer l'attention sur eux, car ils étaient recherchés depuis longtemps dans le comté.

Hubert Caillard a eu une belle vie, son attitude et son comportement ont changé dés lors de sa magnifique découverte, en s'appuyant intensément sur la confiance en l'avenir et la sérénité que lui assurait sa perception subjective de sa vie en toute sécurité, en toute plénitude. Sa carte du monde avait été bouleversée par cette perception novatrice et belle de son monde intérieur. Il avait changé en amplifiant ses croyances d'un monde plus agréable et plus conforme à ses désirs. Ce monde virtuel a été intégré au plus profond de son être, et lui a permis de vivre en harmonie avec tous les éléments importants de sa vie.

Cette puissance intérieure, nous l'avons tous au plus profond de notre être, et nous avons en nous cette capacité de nous projeter positivement sur notre devenir, nos désirs, nos sensations, nos émotions… Il suffit de le vouloir !

Dans la dynamique de la spirale existentielle positive, nous sommes dans l'action, dans l'entreprise, la créativité, l'enthousiasme.

Dans la vision prismatique restrictive, nous nous replions sur nous même, nous sommes inhibés et notre élan créatif est bloqué.

Stimulons notre merveilleuse puissance intérieure, nous en avons la force, nous en avons le courage.

« Tout est bien, tout va bien,
tout va le mieux qu'il soit possible. »
Voltaire ; « Candide ».

« Le Pilgrim Father John »

Domaines d'application :
Reprendre le contrôle de sa Vie

« Il n'y a que deux façons d'envisager la Vie.
La première est de croire que rien n'est merveillleux.
La seconde est de considérer que tout tient du miracle.
Je choisis la seconde. » Albert Einstein.

Chaque année, le 27 Novembre depuis 1688, jour où mon âme rejoignit mes ancêtres, mon esprit diaphane revient dans la région de Plymouth, sur la côte Est des Etats-Unis d'Amérique. Je reviens léger, souriant et serein, plein d'affection pour mes descendants les Botting qui vivent encore dans cette contrée. Je réapparais pour la journée d'action de grâce que nous appelons « Thanksgiving day » pour remercier le seigneur de nous avoir accueilli sur cette côte rude de Plymouth au début de la deuxième décade du XVII° siècle. Mais aujourd'hui, j'ai envie de vous raconter mon histoire, moi John Botting, un des pères fondateurs que nous appelons les « Pilgrims Fathers » depuis que nous avons ratifié notre pacte des principes de base de notre démocratie, en Novembre 1621.

Voici mon histoire :

Le 21 Novembre 1620, le voilier Mayflower arrive en vue de la côte américaine. Moi, John Botting et les passagers, qui désiraient s'établir dans la Colonie Anglaise de Virginie, découvrons que nous avons fait

fausse route. Nous débarquons inopinément sur la côte rude de Plymouth.

Je suis John Botting, homme grand et mince, intègre précepteur trentenaire lettré, protestant pieux, j'ai fui l'Angleterre et les persécutions fomentées par le Roi Jacques I°. J'ai failli être défenestré lors des affrontements religieux.

Je me suis échappé avec une centaine de protestants sur un voilier le « Mayflower ». Nous avons navigué de longues semaines avant d'atteindre accidentellement Plymouth.

Trente d'entre nous, élaborons et signons, avant de débarquer le « Mayflower compact » qui édicte les principes et les bases d'une démocratie locale respectueuse des croyances de chacun. Nous débarquons, épuisés, mais investis d'une force de conviction remarquable. Le labeur et l'organisation se mettent en place difficilement. Le campement de fortune que je construis moi-même est précaire et fragile. Le travail est dur et les prémisses hivernales, sur la côte Est, commencent à se faire sentir.

Comme prévu, la première année fut catastrophique. Je faillis mourir deux fois de dysenterie et de malnutrition. De nombreux colons succombèrent à la faim et à la maladie. J'ai fort heureusement sympathisé avec les populations autochtones, des indiens non belliqueux à qui je dois, avec mes compagnons, ma survie : Grâce aux dindes sauvages et au maïs fournis ou troqués avec les indigènes.

J'ai construit une petite échoppe, un comptoir modeste de négoce de marchandises et d'accastillage pour les bateaux. J'ai eu beaucoup de difficultés pour commencer ce commerce. Mais au bout de quelques mois, je peux

enfin commencer à m'organiser et à équilibrer mes comptes.

Je peux dorénavant dormir dans un lit agréable, manger à ma faim, me vêtir simplement mais correctement. Tout semble évoluer favorablement, dans la sobriété et l'assiduité au travail. Bien sûr, je vis encore seul et aimerais bien avoir une compagne pour partager ma vie. Mais Dieu m'accompagne…

Dans la nuit sombre et froide de l'hiver 1625, les éléments se déchaînent. Un vent violent se lève et l'océan devient furieux. Des creux de plusieurs mètres commencent à déferler sur la côte. On s'active, on court, on renforce, on cloue, on bouche les fenêtres. Mais la force de la nature semble la plus forte.

A quatre heures du matin, dans le profond bassin noir hydrologique de cette côte qui ne permet pas aux vagues de se glisser sur un plateau continental, il y eut cette vague dite « scélérate », immense et violente de plus de 100 pieds de haut qui déferla sur le littoral et emmena tout sur son passage.

Dans cet immense cahot, j'entends les cris et les fracas ! Un bruit sourd lointain qui s'éloigne et qui s'évanouit et. Et… Et puis plus rien…

Un long silence, plus rien, plus rien. Le néant.

J'entrouvre les yeux, étonné d'être toujours vivant.

Combien de temps s'était écoulé ? Un chaos indescriptible s'offre à mon regard médusé ! Tout avait été emporté, laminé, broyé, éclaté, écrasé. Plusieurs années de dur labeur réduites à néant. Mon comptoir détruit, mon entreprise dévastée, mes ballots et mes

marchandises emportés au delà des terres plates loin dans le bas de la vallée.

Rassemblant les quelques forces qui me restaient, épuisé, fatigué, usé par tant d'efforts, je suis contraint de quitter le littoral pour me réfugier dans les terres sèches près de Twintrees-Valley. Sans ressource, je trouve un emploi dans un entrepôt de céréales comme tâcheron journalier. Le travail est ingrat, les journées longues pour quelques shillings par jour. Ma santé se dégrade et je n'ai plus la force musculaire pour pelleter, pelleter et remplir les sacs de blé, d'orge ou de mais. Les absences au travail sont plus fréquentes et je passe dorénavant plus de temps à la taverne Swan. Une choppe de bière ne me rebute plus. La volonté annihilée, le corps faible et maigre, je deviens l'ombre de moi-même. Le contremaître finit par exprimer ses inquiétudes au maître céréalier. Je suis licencié séance tenante pour insuffisance de travail et retard.

Dieu s'éloigne de moi progressivement, je prends goût à la boisson et je commence à dilapider mes derniers shillings dans la taverne Swan. Je deviens paresseux, agressif, maigre, cynique, repoussant de saleté ! Je ne me reconnais plus… Je suis l'ombre de moi-même ! Dans les bas quartiers de la ville, je suis embarqué par les gardes, accusé de vol et incarcéré dans la prison du comté ! Perdu dans les fonds sombres de la prison avec les gueux prisonniers, je suis « oublié » pendant plusieurs mois attendant toujours un procès qui ne vient jamais.

Je me rebelle et clame mon innocence, en vain !

Je suis au plus profond du désespoir. Mes derniers jours arrivent…

C'est alors que tout bascula…

Il apparaît la première fois dans ma cellule nauséabonde… Silhouette longiligne, mince, élégante, le visage glabre, l'œil vif et le sourire léger. Il est vêtu d'un habit noir sobre et élégant et d'un jabot blanc en soie d'Ecosse. Je le regarde et murmure, étonné et surpris :

« Qui es-tu ? »

Aucune réponse. J'insiste ! Silence… Il s'assoit près de moi et me regarde avec insistance. Ce regard noir et profond me pèse, je finis par fermer les yeux en répétant inlassablement ces trois mots !

« Qui es-tu ?» Quand j'ouvre les yeux la présence a disparu. Hallucination, rêve, réalité, délire ?

Il revient tous les soirs s'asseoir à mes côtés, me regardant fixement et profondément. J'essaie de percer au travers son regard, son intention. Comme à l'accoutumée… Il disparaît dés que mes paupières se ferment quelques secondes.

« Mais qui es-tu ? »

Après quelques jours, il finit par me répondre d'une voix calme et posée.

« Tu sais très bien, qui je suis ! Je suis Epoké, l'autre toi-même, ton double, ton côté positif, ton avatar plus, le côté de ta médaille rayonnante, le rayon de ta vie et de ton destin ! »

« Que fais-tu là ? »

« J'essaie d'être là pour te faire prendre conscience de ce que tu es devenu et le chemin que tu peux retrouver, si tu le veux ! Tu as abandonné, tu as cédé, tout a glissé entre tes doigts comme une poignée de sable fin ! Tout

est parti, ta volonté, ton courage, ta détermination, ta foi. Je t'ai quitté John et c'est à toi d'arracher la cuirasse hermétique, l'armure d'airain qui m'empêche de revenir et t'aider ! »

Plus rien, pendant des jours j'attends qu'il revienne ! Je l'appelle, je l'implore sans résultat. Il a disparu…

On me libère enfin et je me retrouve à errer dans Twintrees Valley. En sortant du village, à la croisée des chemins au milieu de la prairie, je trouve une grosse pierre lisse et tiède où je peux m'asseoir. J'hésite sur le chemin à prendre. Le soleil brille et la chaleur bienfaisante. Je prends le temps de penser, de regarder derrière moi ! Je prends le temps de réfléchir, d'être bercé par mes pensées les plus profondes.

« Ce passé non conforme à mes désirs est derrière moi, je dois choisir ma voie ; il est temps de changer, de changer pour une vie plus agréable et plus bénéfique pour ma santé, une orientation plus vertueuse et cohérente selon les préceptes qui m'ont été enseignés il y a longtemps déjà ! »

« Ce ne sont pas les événements qui ont façonné ma vie, mais la façon dont j'y ai réagi. Ma vision du monde doit être plus cohérente, plus positive, plus solide ».

Alors que j'ancre profondément ce nouveau comportement et que ma métamorphose commence à s'imposer en moi, je vois arriver une silhouette sur le chemin, petite tout d'abord, et qui grandit, grandit… Et arrive vers moi…

… Silhouette longiligne, mince, élégante, le visage glabre, l'œil vif et le sourire léger. Il est vêtu d'un habit noir sobre et élégant et d'un jabot blanc en soie

d’Ecosse. Je le regarde et murmure, rasséréné, confiant et non surpris :

« Bonjour, Epoké ! Je t’attendais ! Toi mon double, mon alter ego, mon autre moi-même ! »

« Bonjour, John, j’ai entendu ta voix ! Je suis là ! »

Je ferme les paupières, quelques secondes et en les ouvrant Epoké mon frère a disparu. Je regarde, a à gauche, à droite partout… Rien !

Je décide alors de reprendre mon chemin, mais je me sens différent, alerte, souriant, je regarde mes chaussures, mes vêtements… Surprise !

Je suis John ! Silhouette longiligne, mince, élégante, le visage glabre, l’œil vif et le sourire léger. Je suis vêtu d’un habit noir sobre et élégant et d’un jabot blanc en soie d’Ecosse.

« Et l’espoir, malgré moi, s’est glissé dans mon cœur ! »
Racine - Phèdre.

« Electrus, Manon et le Roy »

Domaines d'application :
Le pardon

« Comprendre c'est pardonner. »
Madame de Staël.

Il était une fois, un jour, dans un royaume lointain d'Aquitaine, une fratrie royale de trois héritiers du trône :

Manon la sœur aînée, Electrus le frère benjamin, et Roy le cadet.

Manon était studieuse, appliquée, disponible. Elle était généreuse, soucieuse du bien être de sa famille. Son caractère était toutefois affirmé, emporté, parfois excessif. L'intégrité et l'honnêteté guidaient ses pas.

Electrus était insouciant, aîné des deux garçons, hédoniste, peu attentionné, un peu rêveur dans ses jeunes années. Il était toutefois pugnace, autonome, créatif, preux dans le combat, volontaire et déterminé dans les actions qui lui tenaient à cœur.

Roy le cadet, était intelligent, cultivé, sûr de lui, élitiste.

Enfant, dans les jardins de Jaly qui entourent le château, Roy s'éborgne avec une dague acérée, égarée malencontreusement par un garde. Roy est la convergence de toutes les attentions de la famille royale sur un fond de pleine réussite pédagogique établie par son guide précepteur bénédictin Grégoire.

Ainsi, le fils cadet Roy devient de facto « l'enfant Roi ».

La reine mère, régente depuis le décès du roi Ludovic II, affectueuse et soumise, substitue Roy inconsciemment au père souverain autoritaire. Elle le met « au cœur » de toutes les décisions du royaume. La reine mère intègre de façon fusionnelle son fils cadet.

Dorénavant, il décide de tout, même si les formes son omniprésentes grâce à sa vive intelligence, orientée souvent vers ses propres intérêts.

La grande sœur aînée Manon, qui a élevé Roy avec sa mère, s'est largement investie pour la famille royale et surtout pour le petit prince. Elle devrait être le chef naturel et spirituel. La reconnaissance de tous ses efforts est occultée, minimisée, surtout par ceux qui en ont profité. Les abus sont nombreux, surtout pécuniaires, Manon ayant hérité de l'or et de la fortune du Baron Michel Godefroy des Pêcheurs, perdu en expédition maritime dans le nouveau monde.

La Manne de l'aînée est intégrée comme évidente et naturelle par la famille royale.

L'injustice, le laxisme, la partialité de la reine mère déçoivent fortement les efforts de Manon qui souffre en silence, confrontée à une domination bicéphale et aux intrigues de châteaux.

La voix de l'aînée s'élève parfois avec vigueur mais l'écho est souvent bien faible et le ressentiment grandit, grandit… Un sentiment négatif lourd pèse sur tout son être et son état de ressource se distend progressivement dans une spirale négative.

A l'aube de l'an 1309 de notre ère, au début d'un automne humide, la reine mère continue ses actions protectrices, malgré l'appauvrissement du royaume consécutif à la guerre avec les anglais qui occupent une partie de l'Aquitaine. La levée des mercenaires, renforts en hommes d'armes dans les bastides fortifiées du comté a vidé les coffres du royaume.

Le château souffre des attaques répétées et commence à se délabrer.

Une période difficile étrangle le château et ses occupants. La reine mère tomba malade et fut contraint de demeurer longtemps alité.

Elle faillit succomber à ses maux. Elle missionna un coursier estafette pour sa fille :

« Dieu peut me rappeler et me pardonne ! J'ai besoin de ton aide ! »

Un coursier fût dépêché. Manon apprit quelques jours plus tard les événements et le voile noir qui étaient tombés sur les siens et le château de ses ancêtres.

Ce fut le facteur déclenchant !

Manon, éloignée dans le nouveau monde, mûrit sa réflexion.

Cette souffrance doit cesser !

Elle se doit de modifier fondamentalement sa vision des choses et de se libérer de tout ce poids, de tout ce ressenti lourd et néfaste pour son équilibre.

La première étape était amorcée.

Elle décide de changer, de se libérer totalement, et de s'épanouir enfin !

Manon « décide » alors d'insuffler une nouvelle énergie dans sa vie, d'avoir un nouveau comportement plus profitable pour son bien être, plus harmonieux, plus agréable… Enfin vivre sa vie dans l'équilibre et le bonheur vital.

Ce long travail sur soi, long et sinueux, la préoccupe depuis bien longtemps déjà. Elle y a songé maintes et maintes fois sans y parvenir.

Aujourd'hui, elle est prête.

Son intentionnalité dans la réussite est forte !

Ce pardon semble s'imposer presque de lui-même.

Manon devient ainsi l'actrice de sa vie, en ne subissant plus les événements, en se libérant de cette émotion qui bloquait son harmonie existentielle.

Elle évolue progressivement vers cet acte libérateur, apaisant, plus cohérent, plus positif. Elle est maintenant sur le vrai chemin de la libération, dans l'action, enfin actrice de sa vie.

Manon retourne ainsi au château quelques temps plus tard :

Elle retrouve les siens et sa mère convalescente dans le château enfin libéré.

Ainsi le pardon fut accompli, dans la ferveur et l'unité retrouvée :

Manon conclue ainsi :

« Pardonner ne veut pas dire pour autant oublier, mais je me sens dorénavant apaisée, libérée de ce poids que ne m'a pas permis de vivre avec ce bonheur que j'aurais souhaité établir ! »

« Je comprends que notre mère a reproduit inconsciemment, à l'identique, ce qu'elle avait reproché à sa propre mère la reine Germaine disparue à la fin du XIII° siècle. Elle a cru bien faire, et son cheminement a été protecteur, elle voulait bien faire. Elle n'avait pas conscience de la souffrance qu'elle occasionnait à ses autres enfants ! »

« J'accepte la faillibilité de ma mère et quelque part sa faiblesse, guidées par son amour protecteur et trop envahissant. C'est un être quelque part fragile. Je lui pardonne ! »

« Ce pardon est enfin totalement libérateur et m'apporte enfin la paix, une profonde paix intérieure tant attendue. Certes, je n'oublie pas, mais ma douleur est dissoute dans la coupe du pardon. Enfin l'apaisement et la sérénité ! Que les auspices soient avec moi et continuent à me porter vers des cieux cléments. »

Manon est enfin heureuse d'avoir réussi son long combat émotionnel vers le pardon !

Ainsi se clôture cette courte saga, dans un royaume lointain, à l'aube de l'an 1315 de notre ère, dans l'été chaud d'un comté d'Aquitaine.

« Celui qui ne peut pardonner,
se coupe des ponts qu'il devra traverser, car tout homme éprouve le besoin de se faire pardonner. »
Thomas Fuller.

« Le château des Highlands »

Domaines d'application :
Changer et maîtriser
son comportement phobique
Apaiser ses peurs

« La peur est la plus terrible des passions
parce qu'elle fait ses premiers effets contre la raison ;
Elle paralyse le cœur et l'esprit. »

Quelques soient notre destin et notre vision du monde, chacun doit progresser à son propre rythme et avancer avec ses propres ressources. Celles-ci sont souvent annihilées et cachées au plus profond de notre inconscient. En développant cette merveilleuse puissance intérieure, cet immense réservoir de potentialités, nous pouvons atteindre la pacification émotionnelle et la sérénité sublime, indispensables à notre équilibre vital.

L'histoire qui va suivre en est un exemple cohérent.

Dans le pays lointain des Highlands, terres balayées par les vents du nord, vint au monde Genièvre, diaphane et belle comme le jour, douce et calme comme le printemps. Sa mère Gwendoline était attentive, souriante, humble et prévenante. Elle s'occupait de sa fille cadette avec amour et dévouement. Malgré sa fonction de Reine des Highlands, elle attachait une importance capitale à s'occuper personnellement de sa fille, suppléant grandement à la nourrice du comté voisin engagée par le roi.

La vie suivait son cours doucement et agréablement. La vie dans le château était plaisante et saine.

La petite Genièvre commençait à marcher et à se déplaçait avec vélocité. Deux ans déjà !

Entourée, cajolée, surveillée attentivement par la Reine mère, par la nourrice Ann. Et les servantes mises à sa disposition, Genièvre grandissait et se développait harmonieusement.

A l'âge de trois ans, à la fin du printemps, Genièvre eut l'opportunité d'évoluer dans le parc du château avec sa mère ou, à défaut, avec sa nourrice, entourée de deux servantes et d'un homme en arme pour la sécurité de ce précieux petit être.

Un jour, Genièvre était dans le parc avec sa nourrice et le personnel. La Reine mère avait du la laisser momentanément pour accueillir le Comte de Hampshire, qui devait arriver avec ses gens et son cortège en fin de matinée.

Ann, la nourrice, suivait Genièvre avec mille précautions en suivant ses petits pas, alertes et décidés. Ils s'approchèrent ostensiblement de la mare. La vigilance fut alors doublée, compte tenu du danger que pouvait présenter cette immense étendue d'eau saumâtre colorée par les magnifiques nénuphars blancs flottant dans ses feuilles assiettes d'un vert rayonnant.

C'est alors qu'un concours de circonstances inattendues bouleversa les événements.

Alors que Genièvre s'approchait du lac, les Hérault sonnèrent l'arrivée dans la plaine, à une portée de canon, du Comte de Hampshire qui galopait avec sa suite.

Surpris et effrayé, un chien de grande taille, se mit à aboyer et à courir brutalement vers le petit groupe qui suivait Genièvre. La petite fille, alerte sur ses jambes, se mit à courir vers le chien qu'elle connaissait.

Entravées dans leurs jupons, la nourrice et les servantes, relevèrent légèrement leurs robes pour courir après la jeune châtelaine.

Le temps de réagir et Genièvre fût au bord de l'étang. Son petit pied, chaussé de bottine, s'entrava dans une racine, et elle fût propulsée en avant et bascula dans les eaux saumâtres, au milieu des nénuphars blancs. Elle disparut totalement.

Le bruit des trompettes était encore audible, l'aboiement du chien de plus en plus fort… Et tout avait basculé en cette merveilleuse journée ensoleillée de printemps.

Personne ne savait nager.

L'homme d'arme lourdement harnaché de cuir, de ceintures, de harnais et de côte de mailles, dut se sacrifier. Il se jeta à l'eau à la recherche de Genièvre. Ils avaient tous deux disparu.

« Par tous les Dieux ! Je vous en supplie, retrouvez-la… » Pleurait à chaudes larmes la nourrice, effondrée.

« Je vous en supplie ! Je vous en supplie ! » Ajoutaient les servantes qui étaient tombées à genoux.

Les quelques secondes qui suivirent, furent terribles.

L'eau verdâtre bouillonnait, le soldat et la petite n'apparaissaient toujours pas.

Enfin, le dos puissant de l'homme d'arme réapparut, tenant dans ses bras ce petit corps inerte et blanc.

Tout le monde se précipita. Le corps fût allongé délicatement sur l'herbe et on essaya de la faire revenir à la vie.

Après quelques furtifs instants, Genièvre se mit à tousser et revînt progressivement à ses esprits.

« Dieu soit loué ! Elle est vivante ! » S'exclama la nourrice en levant les yeux au ciel.

On la ramena au château. Elle fut frottée, essuyée, changée, et une heure après, tout semblait rentrer dans l'ordre.

La Reine apprit l'incident, mais sut pardonner à son personnel dévoué. Aucune sanction ne fut prise. Le soldat fut récompensé pour son courage, sa détermination et sa vélocité ! Le roi le fit nommer maître d'arme et une bourse pleine d'écus d'or lui fût allouée généreusement.

Les années s'écoulèrent. Genièvre se développait et grandissait. Mais son comportement avait changé. Elle sursautait souvent en entendant un bruit. Elle ne supportait pas les aboiements et le bruit des trompettes qui la mettait dans un état de crainte immense. Son sommeil n'était pas paisible, et peuplé de cauchemars et de personnages fantasmagoriques et sombres. Et surtout, elle avait la hantise des plans d'eau, des puits, de l'océan et des éléments liquides.

Fait étrange, elle supportait difficilement la couleur blanche, les vêtements en particulier.

Un jour, Une nappe blanche induisit une peur panique qui effraya tout l'entourage de la jeune châtelaine.

Adolescente, belle et douce, Genièvre rencontra le fils du comte de Hampshire, Edouard qui lui fit une cour assidue pendant de longs mois.

Elle ne voulut pas se marier en blanc, car elle disait que cette couleur induisait, chez elle, une sorte de panique intérieure.

Le comte Edouard, commença à parler longuement avec Genièvre en essayant de comprendre son état d'anxiété et les troubles comportementaux qu'elle manifestait. Il revînt sur l'incident en développant beaucoup de tact et de gentillesse.

C'est la première fois qu'elle en reparlait. Elle le revivait avec moins d'appréhension. Il minimisa l'incident et développa positivement de nouvelles ressources plus cohérentes et mieux adaptées.

Genièvre renversa un jour un bol de lait qui se répandit sur la table massive de chêne. Elle recula en voyant cette étendue blanche et elle faillit être prise de panique. Elle était prête à changer sa vision des choses induite par Edouard. Elle avait décidé de faire face après avoir longuement parlé avec son fiancé. La servante se précipite pour nettoyer.

« S'il te plaît, laisse moi faire, pour une fois ! »

Elle décide alors de nettoyer elle-même le lait étalé.

Elle s'approche lentement, le chiffon à la main, regarde intensément la couleur et progressivement commence à essuyer, effacer, lentement, posément, le lait blanc immaculé.

Elle se persuade que tout va bien, que son geste posé et lent l'amène vers la détente et l'apaisement émotionnel. Elle se voit déjà libérée, soulagée, apaisée, enfin !

Alors que la tâche, se réduit, diminue, elle se sent de mieux en mieux et son état devient serein, paisible.

Alors que la tâche disparaît progressivement, Genièvre voit sont ressenti intérieur s'améliorer, s'apaiser. Plus l'objet se réduit et plus elle se sent bien, confortable, apaisée et sereine. Alors que la tâche a disparu, un nouvel état de ressource est né, plus profitable, plus apaisant, plus cohérent, plus bénéfique pour elle.

La cérémonie a lieu dans quatre semaines. Elle sera belle dans sa robe blanche et se sentira conforme à ce qu'elle attend depuis des années.

C'est l'été. Le soleil brille. Genièvre s'est mariée en blanc avec Edouard. Son sommeil est devenu peuplé de rêves magnifiques. La couleur blanche est apprivoisée, douce, limpide, immaculée. L'aboiement des chiens devient acceptable et Genièvre peut, d'ores et déjà s'approcher de l'eau sans modification de son état général. L'eau devient progressivement son amie. Elle l'apprivoise aussi progressivement, par étapes successibles, de plus en plus confiante, de plus en plus sereine… Elle gagne en confiance envers Edouard, sa vie, son destin de reine. De belles années s'ouvrent à elle, de bonheur vital, de plénitude et de sérénité. Elle se projette maintenant favorablement en accédant à des ressources positives, de quiétude, de sérénité, de confiance, d'apaisement, d'harmonie, et de bonheur vital.

« GUERE EPAIS »

« A » versus « Z »

« Le chant des lettres / Le poids des mots »

Domaines d'application :

Lâcher-prise

Détente de A à Z

Apaisement émotionnel par les mots

« Quel beau livre ne composerait-on pas
en racontant la vie et les aventures d'un mot. »
Honoré de Balzac.

A noter : Les mots en caractères gras sont saupoudrés.

Après maintes tergiversations, mésententes, nobles écrits, grandes palabres et belles discussions, les lettres se sont rassemblées de « A » à « Z », au congrès général, moteur de la littérature contemporaine dans le dôme **grandiose et majestueux** du parlement.

Vingt six lettres, toutes différentes, **harmonieusement** individuelles, dans leur plus **simple et confortable** appareil, **fin, lumineux, douillet et agréable,** sont présentes et ont répondu à l'appel.

Dans l'ensemble de la boîte aux lettres, il y a aussi les lettres minuscules et **sereines, honnêtes et simples**, dans leur habit de genèse.

Dans cette boîte, il y a les majuscules, majestueusement **grandes, élancées**, hautes sur pieds,

parfois grandiloquentes et fortes comme **les mésanges au printemps ensoleillé.**

Et puis, il y a les marginales, comme le « ç », et les accents qui viennent titiller les lettres, surtout les voyelles avec l'accent aigu, **plus léger**, l'accent grave plus sérieux, l'accent circonflexe **équilibre solide** du poids du mot, l'apostrophe qui coupe deux voyelles du même rang pour éviter le conflit de proximité et la concurrence déloyale, souvent observés dans le siècle des lumières avec Diderot et son encyclopédie. La parenthèse qui englobe une remarque en dehors de la phrase énoncée.

Après bien des chipotages, frictions, jalousies et intrigues de salon, on a du créer la ponctuation ; la virgule pour séparer les mots, le point pour terminer les phrases, pour pointer les verbiages trop longs. Le point d'exclamation servit à **confirmer et renforcer l'affirmation**, le point d'interrogation à permettre une **réponse claire et précise** à son interlocuteur.

Les points de suspension exprimaient le fait de ne pas trop s'étaler et laisser supposer qu'on en savait plus ou trop, ou bien qu'on voulait en dire plus ou moins, peut être plus que moins, peu importe, vous comprenez ce que nous voulons dire, bien sûr !

Et plein de signes cabalistiques et innovants qui **permirent de réguler la compréhension, la fluidité de la lecture** et en final, **l'intégration et l'analyse du contenu de l'idée**, du texte ou de l'énoncé !

Et puis, il fallait **bien se fixer** quelque part, apparaître sur un support pour **être plus visibles** ! Et bien inopinément ce fut Gutengerg, au milieu du XV° sicle qui permit à tout ce petit monde de **se calmer, de respirer profondément** et de fixer enfin avec des caractères mobiles métalliques. L'inconvénient fut d'imposer aux

lettres, et à tous les annexes de l'écriture le caractère gothique, travaillé, enjolivé, **chargé** de garnissage, manquant **de légèreté et souplesse.**

Enfin ! Il faut bien se supporter quelque part ou même avec d'autres, **être aimables et chaleureux**.

Quelques décennies plus tard on imposa même une page illustrée avant le titre appelée « frontispice », agrémentée ensuite par « l'enluminure », décor et illustrations pour ne pas que les lettres, les voyelles et les consonnes puissent s'ennuyer, et par de là, se chamailler, se battre ou être moins paisibles dans **l'entente globale recherchée** par les organisateurs dit lettrés.

Le livre imprimé est ainsi né, depuis plus de cinq siècles déjà !

Avec tout se monde de symboles, la construction des mots et des phrases **se renforce**, **cristallisation** des idées, **des rêves et des images**, fruits de l'imagination **fertile** des auteurs concepteurs.

Mais qui pouvait s'**imaginer** que dans ce petit monde des lettres, majuscules, minuscules, voyelles et consonnes, ponctuation et accents, un conflit sourd et insidieux était en train de naître.

Une vaste intrigue qui faillit se terminer par en autodafé, **immense** feu d'artifice, tant les tensions étaient fortes.

Sous la plume **alerte, vive et souple** du scribe, les mots sont travaillés, sculptés, les phrases presque dessinées en jonglant avec le style, en jouant avec les combinaisons agiles des voyelles et des consonnes, ciselées avec la dextérité d'un orfèvre.

Les ouvrages terminés sont maintenant rangés **délicatement** dans un vaste et immense dépôt pour livres, appelé « bibliothèque ». Les livres sont ainsi **en parfaite sécurité**.

Du moins semble-t-il !

Au début des classements et des rangements, **tout allait bien**.

Les ouvrages, nouvellement locataires des lieux **applaudissent** en silence, **soufflent des mots agréables et doux,** en tournant les pages aux sublimes enluminures **multicolores** de la **splendide** bibliothèque du parlement.

Les chapitres **dansent avec grâce**, les pages volètent.

Les couvertures tannées, en cuir noble, rient sous cape, en se frottant les unes aux autres **devant le magnifique écran** de verre donnant dans le grand salon du parlement.

Par contre, il est interdit de se froisser ! C'est la règle et c'est pour cela que **l'entente** devait de prime abord être **si harmonieuse**.

Après la première une première période d'observation et d'insouciance, une rébellion prend le pas sur le **calme et la sérénité ambiante.**

Les consonnes se rebellent contre les voyelles.

Les consonnes, architectes des mots, en ont assez d'aller au combat, d'être le plus souvent en avant dans les premières lignes.

Ce sont elles qui commencent les locutions le plus souvent, qui sont au service, aux ordres lors des pluriels, lors des redoublements et qui sont toujours de garde pendant les conjugaisons des verbes.

Tandis que les voyelles sont pusillanimes, **sensibles** et fragiles : en un mot **tout en émotion agréable et positive, bien au chaud, bien protégées.**

Ah ! Parlons-en ! Pour se plaindre, **s'exclamer,** gémir, entre les consonnes.

Les reines des onomatopées… **S'étonner, rire** sous cape avec légèreté, donner des ordres, elles sont puissantes ! Ca oui !

Et quel relief dominant et quel vacarme quand elles s'expriment !

« A! Ah! Iiii Ô! Oh ! U ! Eu…Eu… » ! C'est facile ! »

… Mais **tenir solidement** les **mots** et les verbes, voilà un **vrai** boulot, rugueux **comme** l'écorce du **chêne** et **solide comme son cœur séculaire et noble**.

Les consonnes se regroupent en trois clans alliés :

Le premier groupe des consonnes rebelles :

Le « D » appelé Détention ;
Le « F » appelé Fourrage ;
Le « H » appelé Horreur ;

Le second groupe :

Le « L » appelé Limité ;
Le « M » appelé Maudit ;
Le « M » appelé Mésentente ;

Le troisième :

Le « G » chef appelé Guère cordial ;
Le « H » appelé Homère ;
Le « T » appelé Topo.

Les voyelles sont contraintes de se rassembler efficacement, par la force des choses :

Le premier groupe :

Le « A » le chef appelé Auteur ;
Le « B » appelé Bonheur ;
Le « E » appelé Envie ;

Le second groupe :

Le « A2 » appelé Aimant ;
Le « O » appelé Opinion ;
Le jumeaux « 02 » appelé Oxygène et Ordonné.

Le troisième :

Le « I » chef appelé Impatience ;
Le « I2 » appelé Idéal ;
Le « U » appelé Univers.

Les mots se décomposent et chacun rejoint son camp…. Confusion immense !

Les livres ne sont **plus lisibles** et les phrases n'ont **plus de sens**.

Imaginez, le mot LIVRE :

« LVR » d'un côté et « IE » de l'autre… Quel lapsus calami, quel acte manqué !

Imaginez, le mot ESPOIR :

« SPR » d'un côté et «EOI » de l'autre… Quel lapsus calami, quel acte manqué !

Le combat fait rage… Confusion totale…

Heureusement que le dictionnaire**, juste**, gardien et savant des mots, met **bon ordre** dans cette mutinerie déclarée.

Le Grand Larousse arrive, **grand, puissant et généreux**, aidé par le petit Robert, malin, **ordonné et calme**.

Le grand Larousse, doyen de la bibliothèque du Parlement, **sage** parmi les sages, leur explique, qu'en semant la culture, consonnes et voyelles ne **forment qu'un** tout et que les unes ne peuvent exister sans les autres !

Qu'elles sont indissociables comme la tête et les jambes …!

Et que… Et que… Le **mot**…

Est la symbiose, la **sublime alchimie** entre la voyelle et la consonne.

Et que, si un « S » est soufflé et perd **sa saveur originelle**, si un « T » est de trop et trottiné hors **du chemin tracé**…Ou bien, si un « L » s'envole et lève le pied vers le Levant….Et bien , c'est une faute ! Une faute **grandiose** pour tous…

Et cela heurte la **sensibilité** à fleur de mots du dictionnaire…

Après quelques heures de longues, **grandes et belles envolées** lyriques de Larousse et du petit Robert **éloquent et tonique**, la raison a enfin le dessus.

Les consonnes ont toutes **repris leur place** dans les livres et permettent enfin aux voyelles de **se mettre à l'abri** dans les mots, comme auparavant, bien calées, **bien chaudement placées, agréablement lovées** au cœur du mot.

Au petit matin du troisième jour, dans la bibliothèque, **tout rentre dans l'ordre, doucement, posément agréablement.**

Leur **comportement est totalement différent, souple, détendu, profondément détendu, leur respiration est calme, posé, et plus leur respiration est souple et apaisée et plus la détente est profonde, confortable, de plus en plus agréable et apaisante…**

Les pages qui volaient et se froissaient, s'**assagissent** et tournent confortablement dans leur lit de feuilles, la couverture bien chaude se referment **douillettement.**

Le **roucoulement feutré se calme**, les enluminures éteignent leurs feux follets et le **silence doux et reposant** reprend ses droits pour leur maître respecté et **tant aimé**, le dictionnaire.

Et à l'aurore…

Quel silence éloquent !

« C'est un oxymoron ! » Ironisa avec justesse le petit Robert.

Quel silence éloquent ….Cette figure par laquelle on cache une fine raillerie sous une apparente absurdité.

Une absence **remarquable,** un silence éloquent.

Les mots reconstitués et alliés songent alors au Cid de Corneille :

« Cette obscure **clarté** qui tombent **des étoiles** ! »

Et en ce matin agréable, paisible, calme, doux et lumineux, la sérénité prend enfin place pour le bonheur de tous.

« Le plus grand secret du bonheur,
c'est d'être bien avec soi ! »
Fontenelle.

« La louve »

Domaines d'application :
La puissance intérieure
La volonté de se transcender

« Aux tréfonds de l'homme gisent des pouvoirs endormis, pouvoirs qui l'étonneraient fort, s'il avait jamais rêvé de les posséder un jour ; des forces qui révolutionneraient sa vie s'il les libérait et les mettait au travail. »
Orison Sweater Meren.

Il y a longtemps déjà, dans les montagnes rocheuses, loin, très loin, du tumulte des cités trépidantes, le vent glacial s'était levé un matin bleu gris couleur de glace, dans les pics et les crevasses de cet immense territoire accidenté et inhospitalier.

La tempête sévissait dans les Montagnes Rocheuses.

Le froid glacial arrivé d'un seul coup, brutalement, sans prémisses, surprit même les hommes les plus expérimentés et les plus vieux, sages parmi les sages qui avaient vécu maintes et maintes situations périlleuses et délicates.

Ils donnèrent l'ordre aussitôt de replier leurs « tepees » qu'ils avaient montés l'été pour la saison fructueuse de pêche dans les lacs et les torrents nourriciers !

L'hiver était précoce et brutal ! Toute la tribu fut surprise par cette vague glaciale qui brusquait les prévisions.

La tribu devait rejoindre la vallée de FALLS SPRINGS où chaque famille possédait une maison simple mais confortable pour se mettre à l'abri pour la période hivernale. Ils pourraient, enfin, avoir la paix et la chaleur des pierres le lave chauffées par le feu et à la veillée de tradition reprendre les chants indiens aux mélopées saccadées, monotones, profondes, sourdes, aux vibrations basses et intenses, qui vous prenaient et résonnaient au plus profond de votre poitrine au rythme lancinant des tambours indiens des « nez percés ».

A l'entrée du village étaient érigés d'immenses panneaux colorés, lumineux au graphisme naïf mais rayonnant représentant un drôle de personnage.

Sur ces grands panneaux brodés de dessins simples, naïfs et multicolores on apercevait une silhouette d'une femme indienne entourée de cinq loups.

Cette femme aux longs cheveux couleur de jais, à la taille fine, aux yeux brillants, aux épaules droites et sculptées était empreinte d'une aura délicate, sublimée par le décor et les cinq loups blancs qui l'entouraient, la protégeaient, étaient là, présents, fiers et forts.

Dans le fond on apercevait, dessinés, les contours des montagnes rocheuses, grandioses et nobles, symbole de cette puissante région escarpée.

Cette belle et jeune indienne entourée de ses loups était devenue le symbole du village, la légende de la résistance, de l'abnégation, du courage et de la force intérieure qui anime les âmes et les subliment bien au de là des contingences habituelles.

Cette jeune femme était devenue la légende de Falls Springs !

Mais que s’était il passé ?

Le vieil Indien sage, assis prés de la cheminée en pierres de lave, au visage foncé, buriné, marqué par le temps, aux petits yeux brillants et profonds, sa longue chevelure blanchie par le poids des ans soigneusement tirée vers l’arrière, décida après maintes hésitations de dévoiler cette histoire, cette légende, car il l’avait vécue.

Il était le seul, le dernier encore vivant, à pouvoir donner des détails précis sur les événements insolites et rudes qui s’étaient passés, il y a, il y a, prés de soixante ans déjà !

Plus d’un demi-siècle de vent, de bourrasques, d’hivers, de saisons, de soleil, de bonheur, de joie et de peine, de souffrances et d’allégresse, un long chapelet de vie en quelque sorte !

Il était décidé à nous conter cette histoire !

Nous sommes prêts à l’écouter…

Voici, cette histoire telle qu’il nous l’a racontée :

« Dans les temps anciens, il y a bien longtemps, notre tribu avait passé l’été et le début de l’automne prés des lacs et des cascades comme nous le faisons toujours.

Chaque saison nous attendons la lune rousse pour plier nos « tepees » car l’été est déjà loin et les premiers froids commencent à mordre nos mains nues et nos pieds dans nos mocassins de peau de daim.

Le signal est donné par notre chef aimé. L’heure du départ est proche et nous rangeons et plions tous nos objets et préparons nos chevaux pour le long retour vers la vallée. »

« Nous sommes plus d'une centaine. Hommes valides, valeureux guerriers, les sages anciens de la tribu, nos anciens, les femmes et les plus jeunes qui nous suivent et nous obéissent.

Les règles de la tribu nous sont données depuis les lunes et nous savons les respecter. L'unité est notre survie. Chacun connaît son travail, sa place et chacun respecte profondément les traditions des anciens.

Surpris par le vent, la neige et le froid rude et glacial, nous entamons une marche terrible dans la neige et le blizzard !

Il y a si longtemps… Tellement longtemps… Et pourtant je ressens au plus profond de moi encore et encore cette sensation dure et pénétrante !

Parmi le long convoi qui commençait à s'étaler, il y avait cette jeune et belle squaw, rebelle et insoumise que nous appelions, la « LOUVE ».

Ce nom lui restait. On disait dans le village et même auprès des anciens que la colère lui retroussait les babines sur ses dents, comme un loup cherchant sa proie et se sentant en grand danger. Elle retroussait les lèvres sur ses dents luisantes comme des perles de rosée comme un animal ou un loup quand il gronde dans la peur, la souffrance ou quand il recherche sa proie !

On ne lui fait jamais de compliment, au contraire. Nous la traitons durement, car elle ne respecte pas les ordres et l'autorité ! Sa révolte la soutient. Elle nous montre ainsi, qu'elle a du courage et qu'elle sait supporter les pires souffrances. La force rebelle est en elle !

Nous commençons cette longue marche, longue, exténuante, dure et sans fin… »

« Nos pieds et nos mains deviennent comme des morceaux de bois, durs et secs !

La marche est exténuante…

Un pas… Encore… Encore un pas…

En s'enfonçant dans le neige lourde et pesante…

Seule notre volonté, la VOLONTE, brûle faiblement telle une petite veilleuse dans notre corps endolori…

La « louve » ne dit rien, elle serre les dents et avance inexorablement vers notre destination finale au fond de la vallée ou la chaleur nous attend, peut-être ?

Farouche, indépendante, orgueilleuse, altière, nul ne pouvait prétendre avoir retenu son attention.

Je la regarde un moment, elle jette un regard autour d'elle. Puis elle baisse la tête et reste dans sa lutte forte et puissante.

Dans notre peuple rude et fort, nous avons l'habitude de contrôler nos émotions. Nous avons du nous y habituer !

Depuis des centaines d'années, au delà des montagnes, dés l'enfance, nous sommes élevés ainsi.

Les enfants qui pleurent sont emmenés loin de la tribu. Ils savent qu'ils seront réintégrés que quand ils s'arrêteront. Ainsi personne ne pleure plus jamais !

Notre impassibilité cache nos sentiments.

Je sais que « la louve » souffre énormément. Elle a jeté par deux fois le regard vers nous. »

« L’espace, entre nous commence à augmenter de plus en plus. Le groupe s’allonge et s’effiloche.

On ne peut pas s’attendre ! C’est la survie du plus grand nombre qui est en jeu !

Si nous attendons nous mettons en péril la tribu, les survivants, ceux qui arriveront au but final, là bas au fond de la vallée, encore si lointaine !

Mes pas ralentissent insensiblement. Mon temps est fini. J’avance comme je peux ! C’est la loi des grands manitous nos dieux au de là de la montagne Rocheuse.

Les êtres forts sont les jeunes et les biens portants !

Et cette neige qui continue à tomber… Continuellement… Inlassablement… Qui s’introduit partout… Qui nous glace… Qui nous pénètre.

Et ce blizzard qui coupe le souffle !

Je ne sens plus mon visage. Je me retourne, la « louve » est loin derrière. Elle peine… Elle tombe… Je crois qu’elle ne pourra plus se relever…

Nous devons continuer… Nous continuons…

Nous avons perdu le tiers de notre groupe et nous sommes obligés de progresser pour notre survie…

Puis plus rien…

Quand nous arrivons dans la vallée, 28 personnes manquent ! Dont la « LOUVE » !

Nous ne pouvons rien faire… Qu’attendre… Longuement… Au chaud, à l’abri. »

Le second matin 10 autres membres de la tribu arrivent dans la vallée…

Les autres ont disparu…

La belle et jeune « louve » fait partie du lot !

Disparu, totalement et définitivement disparu.

Plusieurs saisons s'écoulèrent ainsi doucement et agréablement dans notre chère vallée et au gré de nos déplacements.

La vie de la tribu avait repris son rythme lent, doux et plaisant.

Quand nous repensions à cette rude traversée, nous restions silencieux, plein d'affection et de respect, pour ceux qui étaient restés là bas, dans le versant froid de la montagne.

Quand nous repensions à cette rude traversée, nous restions silencieux, nous repensions à la « LOUVE » silencieuse et dure, volontaire et rebelle.

Plus tard… Bien plus tard… Peut être à quatre saisons passées.

Nous avions presque oublié ou tout au moins enfoui au plus profond de nous même cet événement…

Nous nous préparons pour partir à la chasse au début de l'automne.

Sur le chemin du vallon ensoleillé, par une belle journée où les feuilles sont rousses et où le ciel est clair et lumineux, nous marchons à pas feutrés pour ne pas faire peur au gibier. »

« Nous entendons des cris et des hurlements de loups au loin. Puis les cris se rapprochent… Nous apercevons des loups qui bondissent sur le rocher !

Ils étaient cinq… Une louve et quatre louveteaux…

Nous armons nos fusils….quand une voix humaine….profonde et déterminée se fait entendre du plus profond de la vallée !

Nous restons figés de stupeur !

Un être humain est dressé prés d'eux, à leur côté, ses vêtements en lambeaux…

Mais il ne peut y avoir aucun doute à ce sujet.

C'est bien « la louve », maigre et décharnée, mais vivante… oui vivante….après un an … Perdue dans les montagnes !

Elle caresse les loups et leur parle !

Nous sommes sans voix, désorientés, stupéfaits…

Nous rentrons enfin avec elle, la « louve » rebelle et forte, magnifique tant sa volonté a été pugnace, forte, solide, déterminée…

Nous essayons de comprendre, mais il est trop tôt…

Elle reste silencieuse inexorablement silencieuse…

Après quelques jours nous arrivons petit à petit à comprendre le déroulement de cette épreuve, ce miracle cette aventure hors du commun… »

« Enfin elle nous fait un signe de la tête… Elle veut parler… Elle va parler…

Autour du feu, tous réunis, nous écoutons le récit de la « LOUVE » qui, enfin, décide de nous délier le nœud de la souffrance, de s'exprimer, de parler, de nous expliquer, de décrire le déroulement de son épreuve exceptionnelle :

« Il y a plus d'un an, dans ce froid glacial, je vous ai vu vous éloigner, petit à petit. Je ne sentais plus mes mains, ni mes pieds. La force s'éloignait de moi.

Les esprits de nos ancêtres me rappelaient à eux !

La neige ne s'arrêtait pas et s'introduisait dans mes vêtements mouillés ! Le vent me coupait le souffle ! Je ne sentais plus mon visage !

Je descendais lentement vers le monde inconnu où l'esprit s'envole et la souffrance s'évanouit !

Les bruits s'éloignaient, et devenaient lointains et sourds. Un bourdonnement lancinant m'enveloppait…

Je suis tombée, je crois que je pouvais plus me relever. Tout le groupe n'était plus qu'un point noir dans le lointain… Ensuite, il n'y avait plus rien, plus rien, le silence blanc et moi qui descendions dans un profond sommeil, doucement, lentement.

La douleur s'éloignait… Tout se détachait de moi… Je devenais une autre moi-même… Je ne pouvais presque plus remuer.

A travers le rideau qui tisse la neige, j'ai vu une tâche sombre. On aurait dit un trou dans la paroi de la montagne. »

« Poussée par ma volonté et une force intérieure indescriptible, je me suis glissée lentement dans cette faille… Je me suis traînée lentement… En rampant au sol… J'entre dans la paroi… Je reviens du pays des songes. Il n'y a plus de bise ! Le pan de la paroi me protège de son haleine glacée !

Ce renfoncement m'abrite de manière extraordinaire…

Lorsque tout m'abandonnait, je me suis mise à fredonnait lentement et doucement les chants de nos ancêtres partis depuis longtemps au royaume des esprits.

Je me mis alors à chercher au plus profond de moi les ressources.

Pour vaincre, pour survivre… Je sentais que je devais aller au-delà de moi-même pour puiser ce dernier surpassement.

Le passage est étroit, je sens une pierre près de ma main et j'essaie d'élargir le passage qui s'effrite facilement.

La pierre ronde que je tiens dans ma main, griffée par le travail d'érosion pour ouvrir le passage, devient le symbole de ma survie ! Comme si, dans mon désespoir et ma solitude, celle-ci me donnait encore plus de vigueur et de force ! Comme si cette pierre était devenue le talisman de ma force et de ma survie !

Personne ne pourrait me récupérer, personne ne pourrait me retrouver dans cette tourmente de vent et de glace. Je ne devais compter que sur moi, que sur mon instinct profond de vie.

Je n'acceptais pas l'issue qui semblait s'imposer ! »

« Je pensais à mes parents, à la tribu, à mes amis.

J'ai alors cru en ma force intérieure, à ma volonté, quelque part à mon courage brutal de mon tempérament.

Je pensais alors :

« La délivrance sera mon credo ! Je dois y parvenir ! J'ai la force en moi ! »

C'est alors que tout bascula !

Je sens quelque chose de vivant près de moi ! De doux !

Manitou ! Des chiens ! Mais non avec ce pelage ! Des loups ! Des petits loups ! Des louveteaux !

Je suis dans leur tanière ! Quand la mère arrivera, elle me déchirera, me déchiquettera…

« Une louve » dévorant une autre Louve ! Quelle ironie !

Cette présence me réconforte, mais aussi m'effraie ! Le danger est présent !

J'ai alors l'idée folle dictée par mon esprit de me fondre dans leur tanière, de capter leur odeur, de me sentir eux-mêmes, de vivre comme si j'étais un loup. Mais je suis la « Louve », ils le sentiront, ils le sauront… Je suis une louve !

Epuisée, je m'endors…

Quand je me réveille, tout est calme, serein, doux il fait presque chaud.

« Les petits loups endormis, pelotonnés dégagent une douce chaleur paisible et rayonnante et bienfaisante !

J'entends alors un bruit léger et soutenu, comme un petit cri, un gémissement.

C'était la louve, la vraie qui rentrait de la chasse difficile dans cet univers de glace !

Elle gronde profondément sentant ma présence, elle retrousse ses babines avec ses crocs blancs, mais elle ignore qui je suis. Moi aussi, je peux faire de même !

Je me suis dit :

« Tes yeux jaunes ne me font pas peur, j'ai la force et le courage de t'affronter, car j'ai au plus profond de moi cette volonté farouche de survie ! De vivre ! »

La louve entre dans la tanière, sent ses petits et se couche pour leur tenir chaud et elle renifle ma main que j'ai posée sur eux…

Une étroite communion naît entre nous !

Viens donc, faisons la paix, et tiens-moi chaud aussi ! La nuit va tomber… Nous verrons demain…

Et ainsi que j'ai vécu, avec eux, pour eux, dans la lutte pour notre survie au plus profond de cet hiver rude… »

Aucun des auditeurs de ce récit extraordinaire ne fit de commentaires, mais l'histoire de la femme-louve qui vécut un an avec les bêtes en mangeant de la viande crue se répandit chez tous les indiens au delà des Rocheuses et au delà des vallées. Tous les soirs ou presque, à la veillée, cette épopée peu banale fut contée autour du grand feu réconfortant.

Elle entra ainsi dans la légende.

C'est pour cela que si vous allez un jour à Falls Springs, au fond du Nord de l'Amérique, vous aurez la chance d'admirer les grands panneaux brodés de dessins naïfs et multicolores que possède la tribu. Ces panneaux retracent tous les faits marquants arrivés au cours de longues années, on y retrouve, en bonne place la silhouette d'une femme entourée de cinq loups blancs.
Son petit fils, très fier, vous les montrera et si vous savez capter sa confiance, il vous dira, alors, l'histoire de la « LOUVE. »

Vous demandez aussi si cette aventure peu banale est réelle et bien, vous avez raison elle l'est !

Et laissez votre inconscient vous porter délicatement par cette métaphore qui nous montre que nous pouvons toujours aller au le là de nous même, si nous le voulons !

Cette puissance intérieure, cette force qui nous contraint parfois à nous transcender, est omniprésente en nous au plus profond de notre inconscient. Nous pouvons la mobiliser, cela ne dépend que de vous ! Elle vous attend !

« Rien ne peux résister à la volonté humaine lorsqu'elle est prête à mettre en jeu jusqu'à son existence pour atteindre son but. »
Benjamin Disraeli.

« Le carnet de voyage »

Domaines d'application :
Maîtriser sa peur
L'acrophobie

« Il y a deux façons d'envisager une peur subjective fixée sur un objet ou une croyance, la première est de la contourner, de l'éviter, la seconde est de l'affronter et de la vaincre. Je choisis la seconde parce que j'y ai cru et que je l'ai voulu ! »
Fred Canel.

Chaque année nous partions en vacances en avion.

J'avais 12 ans, insouciant, la tête légère, inconscient ou presque des réalités profondes de la vie, je me laissais bercer par les douces joies du bonheur familial.

Lors d'une de nos traversées un incident technique vînt bouleverser mon environnement et ma perception des choses et de la vie !

Lors du retour aérien vers Bordeaux, nous entendîmes la voix douce et posée de notre hôtesse nous distiller un message quelque peu déroutant :

« Un incident technique du train d'atterrissage nous contraint à une procédure, en pleine sécurité, mais particulière. Je vous demanderais de bien écouter nos consignes et de garder votre calme… Etc. »

Je vous dispense des détails…

En quelques mots, elle nous expliqua, de sa douce voix sensuelle, que nous allions décrocher le train d'atterrissage en procédant à des manœuvres techniques ultimes, style « des piqués et redressements de l'appareil » afin de débloquer le train !

Personne ne comprit trop ce qu'elle voulait exactement dire, mais un sentiment d'insécurité s'installa progressivement en nous !

Nous comprîmes rapidement ce qu'elle voulait dire… Oh ! Oui !

Bien arrimés dans nos fauteuils, l'appareil commença à effectuer des piqués sur la mer comme si nous allions nous abîmer dans l'eau puis, après quelques secondes, l'appareil se redressa et remonta presque à la verticale vers le ciel !

L'attraction physique était si puissante que notre visage se déformait sous la pression et se transformait en un masque hideux semblable aux gargouilles du fronton de Notre Dame de Paris ! Quasimodo revient !

Nous entendions les gémissements et les lamentations des passagers, qui transis de peur et « retournés » physiologiquement, s'accrochaient à leurs sachets en papier, prévus à cet effet !

Ces opérations techniques se renouvelèrent plusieurs fois !

Même l'hôtesse fût malade tant la pression était forte !

Le résultat fût négatif et nous dûmes nous approcher de Marseille, la seule ville proche munie d'une piste en neige carbonique et des équipements adaptés !

Nous allions procéder à un atterrissage sur le ventre !

Quelques circonvolutions furent effectuées afin de « larguer » le kérosène restant, afin d'éviter ou tout au moins minimiser les risques d'explosion à l'atterrissage.

Ultime procédure possible !

Nous prenions conscience, à cet instant, de l'ampleur de « l'incident » et des conséquences qui pouvaient en résulter !

Le choc émotionnel fut profond et les répercutions inattendues et surprenantes !

La piste de Marignane à Marseille était noire de monde, les pompiers, la police et les autorités présentes quand nous nous présentâmes face à la piste pour un atterrissage « forcé » sur le ventre, sans train, sans roue, sur le ventre !

La neige carbonique étendue sur la piste était prévue afin de limiter les frottements et le risque d'embrasement ou d'explosion !

Nous étions verts de peur, malgré les conseils pratiques de l'hôtesse qui était dans un état, guère plus brillant que nous !

Le kérosène largué, nous nous apprêtions à nous poser, quand le commandant de bord nous fit une déclaration rassurante :

« Nous avons pu enfin déverrouiller le train, l'approche est dorénavant normale ! Soyez rassurés, les procédures sont conformes, normales, en pleine sécurité !

Nous procédons à l'atterrissage dans des conditions habituelles et appropriées aux règles aériennes, sur la piste de Marignane à Marseille ! Sur votre gauche, vous pouvez admirer le Château d'if ! »

Le château d'if… Plus de vingt ans après. J'y repense… Tiens… En même temps, je me souviens de ce pauvre Abbé Faria prisonnier dans les geôles insulaires dans le livre d'Alexandre Dumas.

Le peur des lieux élevés, pas le vertige, non , la phobie, l'angoisse de regarder dans le vide, dans une tour, un château bien sûr, un balcon, un pont élevé…

Me voilà acrophobe comme dit mon psychothérapeute ……ou mieux aéroacrophobe (peur de prendre l'avion)… Cette peur incontrôlée, indéfinie et tenace ne me quittait plus…J'évitais bien évidemment toutes les situations susceptibles de me provoquer des troubles de ce comportement, style « jambes en coton », boule dans l'œsophage, de sueur, de palpitations, ou sensation de mal respirer.

Cette angoisse irrationnelle me perturbait souvent dans les situations que je jugeais bien évidemment périlleuses, souvent de façon inadéquate !

C'est alors qu'une nuit me vînt un rêve merveilleux où je flottais dans les airs, sans angoisse, sans appréhension, merveilleusement léger comme un oiseau. Porté par le souffle doux du vent d'été !

Ce phénomène fut un vrai bonheur pour moi et ce rêve fût ancré dans mon mémoire de façon exceptionnelle. J'essayais de l'analyser, mais rien de rationnel n'apparut.

Notre voyage au Mexique fut déterminant et me délivra enfin !

Nous étions dans la région de Mexico.

J'exprime ici mon vécu sensoriel au travers mes émotions, mes sensations, mes ressentis, mes impressions, tout ce que je perçois avec une acuité particulière du profond de moi-même.

En prenant cette relecture intérieure, l'image de mon voyage se redessine comme une métaphore symbolique.

Gravir les escaliers de la pyramide Aztèque dans la région de Mexico !

La pyramide du soleil de Teotihuacan.

Voici mon l'histoire de ma délivrance :

« Le matin est clair et lumineux. Nous sommes sur les grands plateaux du Mexique, hauts et brillants ! Le soleil irradie ses rayons bienfaisants et chauds !

Je suis en famille, avec mon épouse et mes deux enfants. Nous arrivons au pied de ce magnifique édifice construit par les Aztèques pour vénérer le dieu du Soleil et de lui donner des offrandes, souvent avec des sacrifices humains.

Cette immense pyramide de plus de 400 pieds s'impose sur ce plateau aride, dépourvu de végétation.

Ce lieu historique baigné de lumière, riche d'un passé éteint, comme une bougie à la fin du matin blanc, est encore vierge de tout développement mercantile et organisé ! Quelques vendeurs mexicains nous assaillent de sourires intéressés, en nous proposant quelques bibelots ou quelques reproductions en terre cuite de cette période précolombienne. Au pied de la grande pyramide quelques touristes qui s'apprêtent à affronter

la montée des marches sans rampe, vierge de toute sécurité !

Quelques uns hésitent, d'autres se lancent dans cette hallucinante ascension vers le sommet convoité, comme une victoire sur soi même !

L'épreuve semblait délicate mais non inaccessible !

Chaque marche, assez haute, me pousse inexorablement vers le sommet de plus de 100 m de haut.

Et pourtant, cette peur irraisonnée est aussi un frein immense, Je ferme les yeux, j'hésite, je tâtonne, je louvoie, j'ai cette image lancinante qui me cloue.

Je suis centré sur moi, sur les émotions, sur mes ressentis, sur la projection négative que je ne peux réussir ! Bien sûr puisque je l'induis moi même !

On induit ce que l'on fuit ! On crée ce que l'on craint ! On impulse ce qu'on rebute ! Son inconscient est là pour vous servir si vous lui en donner l'impulsion de l'intention.

J'ai donc réagi !

Dorénavant je peux, je dois, j'ai la force positive en moi. Prendre la décision, agir, entrer dans l'action… Que de projections, mais aussi que de freins !

La pyramide est composée de paliers, de marches hautes, sans aucune protection (rampe, corde, etc.). Je prends la décision !

Plus je m'élève, plus le danger semble omniprésent. Mais aussi il faut s'adapter à son environnement, à la situation, au contexte physique et émotionnel qui se dessine.

J’arrive en haut ! Je suis fier et essoufflé.

Je ne me centre plus sur moi, sur mes ressentis, mais sur ce paysage grandiose, l’horizon dégagé, la vue panoramique superbe !

Mon regard se porte ensuite sur le chemin parcouru. La vision s’enfuie vers les marches sans un brin d’herbe pour tromper le regard et détourner son attention vers la proximité visuelle sécurisante. Je suis pris par immense sensation esthétique au travers mon canal visuel omniprésent !

Les touristes captifs de leur peur irraisonnée descendent assis sur leur derrière.

Moi, je me dégage en fin de toutes ces contingences émotionnelles négatives !

Je me fonds enfin comme une entité sensorielle fugace, impalpable, immatérielle et sublime comme une étincelle de bonheur vital qui l’illumine.

Ma peur est vaincue, et je redescends précautionneusement, doucement, sans heurt, dans une parfaite sérénité et maîtrise de toutes mes émotions négatives ! Je sens la victoire sur moi-même m’envahir ! Le calme me rejoint, la paix intérieure me gagne doucement dans une magnifique pacification émotionnelle.

La victoire sur moi-même et mes croyances limitantes ! Je me dis en moi-même : « Quelle histoire de vie, quel beau combat sur soi-même ! »

C’est alors que la nuit me vînt un rêve merveilleux où je flottais dans les airs, sans angoisse, sans appréhension, merveilleusement léger comme un oiseau, comme un

condor grandiose et magnifique au dessus de la cité Aztèque, porté par ses immenses ailes et le souffle doux du vent d'été !

Dès lors ce phénomène est un vrai bonheur pour moi et ce rêve est maintenant ancré dans mon mémoire de façon exceptionnelle, pérenne et inaliénable.

« Les Ombridés et les Solanis »

Domaines d'application :
Harmonie existentielle
Changement d'histoire de vie

« Tu es ce que tu penses.
Ose et tu induiras en toi la réussite et le succès. »
Ménandre (340-292 av. J.C.)

Dans le domaine d'Ubrus, au-delà de montagnes escarpées, très loin dans une contrée lointaine où la forêt est dense, opaque et où le soleil ne pénètre presque jamais, vivait, retiré de l'océan agité un peuple reclus et difficile qui ne bougeait que la nuit et vénérait la lune, Leur seul dieu absolu et leur chef se nommait le puissant et sanguinaire Vespéral.

Ce peuple des Ombridés, comme on les appelait, n'aimait pas se montrer, ils étaient d'âpres combattants et ne vivaient que la nuit.

Chaque fois qu'ils touchaient quelqu'un avec leur redoutable Makilium, bâton pointu et agressif, la personne recevait une stimulation percutante négative appelée « froid mordant ».

Leur froideur, leur méchanceté et leur instinct grégaire étaient ainsi nourris en permanence dans cette communauté sombre et rétractée.

Vespéral, leur chef était rigide, intègre, violent. Il dominait les Ombridés d'une main de fer et ne supportait

pas la contradiction ou le doute à son égard. Les récalcitrants, certes peu nombreux, étaient jetés dans le puits sans fond dans l'immense gouffre nommé « La Tourmente. »

Personne ne savait ce qu'il y avait au fond de cet immense gouffre puisqu'on ne pouvait, ni voir, ni entendre quand on jetait une pierre où un rebelle récalcitrant.

La peur était la sauvegarde de leur unité !

Ce peuple obscur de la nuit, avait un ennemi juré depuis des la nuit des temps. On avait même oublié la genèse des différends qui les éloignaient.

Cette aversion était dorénavant inscrite dans leur mémoire biologique génétique.

Cet ennemi était le peuple des Solanis, groupe homogène et fier qui vivait au soleil, au-delà de la grande barrière montagneuse et qui ne supportait pas la nuit.

Le soleil était leur univers et leur dieu. Il le vénérait et en tirait toutes les ressources dont ils avaient besoin pour vivre en harmonie avec la nature.

D'ailleurs, en l'absence de lumière, les Solanis s'enfonçaient dans un sommeil léthargique en attendant la clarté des matins lumineux.

Leur chef DIURNUS, était grand, jovial, ouvert à la vie, Il préconisait, sans imposer, la joie de vivre, la ferveur, l'optimisme, l'altruisme et la solidarité…

On avait banni du vocabulaire, la méchanceté, les locutions agressives, les métaphores qui évoquaient le mal, le malheur, ou bien le diable par exemple, symbole

de la tourmente, de l'enfer ou encore toutes ces éléments négatifs et perturbateurs pour l'équilibre de l'esprit.

Ils avaient aussi proscrit le « mais » ou le « oui mais », grands annulateurs des élans constructeurs bienfaisants. La devise de ce peuple heureux et souriant était :

« Comme le soleil réchauffe ton cœur, irradie le bien-être dans ton esprit et dans celui de ton prochain. »

Le bonheur était en eux ! Si fort et si épanoui que dans la philosophie de vie du peuple Solanis, le bonheur se mesurait !

Un curseur était installé dans chaque maison et on évaluait subjectivement son degré de bonheur au gré de la journée et des événements.

L'unité de bonheur était le « Stroke » que l'on devait prodiguer à autrui dés que l'occasion s'en présentait.

On avait parfaitement intégré cette capacité d'aller vers l'autre, de s'ouvrir, de lui sourire, de l'aider, de l'épauler avec gentillesse et courtoisie ou autre pulsion agréable et douce… On était bien là bas et on maintenait ce bien être avec délectation puisque ce fonctionnement était profondément installé en chacun des Solanis.

Les « strokes », signes de reconnaissance, contacts sensibles de communication entre les êtres, caresses verbales affectives, unité de bonheur, pulsion positive du rapport et de reconnaissance de l'autre, étaient inscrits dans leur fonctionnement et dans la charte de « l'Agora Solanien », conseil des sages vertueux du peuple Solanis.

Aucun effort n'était nécessaire.

Quand quelques uns avaient quelques phrases moins épanouissantes et que le curseur du bonheur baissait sensiblement, la « délégation courtoise » se déplaçait et impulsait quelques « strokes lumineux » et prodiguait avec attention quelques conseils éclairés pour redresser le curseur vers la pleine clarté existentielle.

Pour les enfants Solanis, ils appelaient cela des « Chodoudoux » nourriture du cœur et pulsions affectives bénéfiques à leur équilibre affectif.

Tout allait au mieux dans « le meilleur des monde … »

Une nuit sans lune révolutionna tout !

Un bouleversement géologique brutal et profond déchaîna les éléments…

Le vent se leva, une pluie diluvienne ravina la montagne. Les rivières en crue débordèrent et provoquèrent d'immenses inondations.

Tout s'effondra ! Des coulées de boue modifièrent la nature, la topographie des lieux, des espaces et des barrières naturelles.

Cela dura plusieurs semaines…

Chez les Solanis, tout rentra dans l'ordre laborieusement après quelques mois de travail acharné. Ce peuple optimiste, laborieux et gai se mit à l'ouvrage et reconstruisit agréablement leur univers enthousiasmant.

Par contre chez les Ombridés, la situation fut sombre et lourde…

Dans le domaine d'Ubrus, au-delà de montagnes escarpées, très loin dans une contrée lointaine où la forêt

est dense, opaque et où le soleil ne pénètre presque jamais, retiré de l'océan agité le peuple reclus et difficile qui ne bougeait que la nuit et vénérait la lune, fut profondément bouleversé par ces événements.

Leur seul maître absolu, le puissant Vespéral fut hors de lui, furieux.

Sa colère fut à l'image du personnage : démesuré, violente et destructrice !

Les Ombridés comme on les appelait, furent totalement désorientés.

Vespéral, leur chef rigide et violent constata l'ampleur des dégâts occasionnés par la tempête. L'effondrement d'une partie de la montagne avait dévasté les lieux. Les cases de chaumes étaient détruites, les infrastructures emportées, écrasées.

La panique envahit les esprits et l'unité éclata !

Le conseil des Ombridés analysa la situation et décida de changer les choses :

Vespéral, tînt à peu près ce langage :

« Nous devons prendre les armes, les Solanis sont installés dans les terres basses plus riches. Ce sont nos ennemis de toujours ! Ils sont moins nombreux que nous numériquement et ils sont désarmés !

« Chez eux les armes de guerre n'existent pas ! Ils vivent dans leurs rêves ampoulés de sérénité absurde ! Leur naïveté sera leur perte !

« Nous sommes forts, puissants ! Nous vaincrons !

« Nous n’aurons pas de mal à les écraser, à les éliminer s’ils résistent !

« Ils devront se soumettre ou se démettre ! »

L’instinct grégaire les submergea.

Ce peuple de la nuit prit la ferme décision au-delà de la grande barrière montagneuse…

Ils agiraient la nuit et se cacheraient le jour dans les multiples grottes ou celles qui restaient après la tempête dévastatrice.

Ce qui fût dit fût fait…et mis en œuvre !

Les armes furent affûtées, les chariots préparés, les entraînements guerriers réactivés, les plans d’attaque affinés, les éclaireurs guerriers envoyés en avant-garde pour repérer les lieux, les mouvements et les sites stratégiques de Solanis.

Le seul point faible des Ombridés : la lumière.

Ils ne pouvaient pas supporter la clarté, la luminosité, les choses brillantes de toute nature, de quelque intensité que ce soit ! Cinq minutes d’exposition continue les transformait totalement en annihilant leur agressivité et en les rendant courtois, aimables et même, au comble du désarroi souriants… Et parfois joyeux et heureux !

Quand leurs pulsions grégaires et agressives avaient disparu suite à cette exposition lumineuse, ils auraient cette indicible propension à rejoindre les Solanis en trahissant inconsciemment leur cause tant ils se sentaient légers et heureux de vivre !

Les loups sanguinaires et bornés devenaient ainsi de doux sages cléments et heureux, des « roseaux pensants » dans l'harmonie positive de la vie !

Les Ombridés se mirent en mouvement à la fin du printemps, aux premiers balbutiements de l'hiver. Ne n'était d'ailleurs pas anodin, car c'était le moment où les jours étaient les plus courts de l'année et les nuits étaient les plus longues.

Ils avaient minutieusement préparés leur offensive. Vêtus de sombres, lourdement armés, ils avancés par vagues successives, se cachant le jour et progressant à pas feutrés la nuit dans les ombres diaphanes offertes par le faible éclairage diffus de la lune, reine de la nuit.

Alors qu'ils avançaient dans un couvert d'arbres séculaires, silencieusement, le souffle court bien arrimé à leurs pourpoints, armes aux poings, ils entendirent un bruit inhabituel, suspect.

Ils s'arrêtèrent et tendirent l'oreille.

Sortant habituellement au crépuscule, avant la nuit profonde, Phoebus, le jeune Solanis s'était vu contraint de sortir plus tardivement, alors qu'il ne supportait pas la nuit. Il avait du s'y résoudre pour aller chercher du bois de chauffe. Il était entrain de rassembler quelques fagots de bois dans la forêt près du village Solanis où il vivait dans une modeste hutte en chaume avec ses parents et ses frères et sœurs.

L'hiver commençait et la cheminée de pierres de lave avait besoin d'être alimentée.

Il aperçut, loin devant lui, au milieu des chênes dans le couvert de la forêt, des ombres insolites et inhabituelles.

Il se cacha furtivement, attendit et observa attentivement le mouvement avec attention.

Après quelques minutes de silence, il entendit un léger craquement de bois sec sous un pas !

Des ombres caractéristiques apparurent à son regard fixe.

Il reconnut sans effort l'allure, la silhouette et le morphotype Ombridés : Sombres, traits épais, la mâchoire prognathe, les épaules puissantes et larges, le cou épais. Les rayons de lune lui permirent de deviner les vêtements sombres, de cuir noir, et leurs armes asymétriques que Phoebus avaient vues maintes fois sur les dessins et les livres les représentants.

Son sage grand père qui faisait parti de la Commission Solanis lui disait souvent :

« Connaît le terrain ta victoire est probable, connaît ton ennemi ta victoire est certaine. »

Il courut au village dés qu'il pût et que les ombres hostiles se dissipèrent.

Il raconta d'une voix rapide et saccadée ce qu'il avait vu.

Le conseil des Solanis se réunit en extrême urgence pour évaluer la situation qui risquait de mette en péril l'unité et l'existence de leur communauté. Les Solanis n'avaient que peu d'indices et d'informations sur ce qui se tramait, ce qui les rendait d'autant plus méfiants, dubitatifs et circonspects sur le devenir des événements.

Par mesure de précaution, ils décidèrent de mettre en charge les fuseaux lumineux appelés « Lediums », seuls

objets défensifs en leur possession. Ils les avaient mis au point après plusieurs années de recherche et de travail intensif sur les cellules solaires voltaïques dans leur centre de recherche Solanien.

Il s'agissait de torches rayonnantes d'où émanait un faisceau puissant et intense. Il agissait dans un angle de 90°. Il en existait des individuelles et seulement 10 collectifs qui agissaient comme des projecteurs larges et intenses.

La faiblesse des « Lediums » était leur durée de vie courte de 5 heures. Ces rayons étaient rares et délicats à élaborer et leur production en masse difficile et délicate.
Les Solanis avaient été contraints de réagir, car dix années auparavant, les Ombridés avaient bien failli les envahir et les soumettre en les mettant en esclavage.

Fort heureusement, les éléments avaient été de leur côté et les avaient fortuitement sauvegardés grâce à l'immense tornade Turnus qui avaient mis les Ombridés en déroute et les avait balayés de la plaine. Ils étaient repartis au-delà de la montagne. Ils avaient été obligés, contre leur gré, de se replier d'un mouvement général, laissant de lourdes pertes derrière eux.

Depuis ce silence avait dominé et aucune tension perceptible n'était venue entacher la paix et le bonheur dans la vallée des Solanis.

Forts de cette expérience inopinée, les Solanis avait du créer une force de dissuasion en élaborant ces faisceaux de lumière crue répulsive et aversive pour les Ombridés allergique à la lumière .Cette lumière contribuait en quelques secondes au changement radical pulsionnel en bouleversant les charges négatives des Ombridés en charges positives des Solanis.

Belle réussite du centre de recherche Solanis. Cependant les Solanis ne s'en servaient presque jamais, sauf pour les essais annuels, car ce peuple était doux, pacifique et tolérant.

Les premières pertes Solanis, induirent une chute dans le curseur « bonheur » dans les foyers Solanis. C'était vraiment la première fois que le doute s'insinuait dans l'esprit des Solanis si confiants de leur destin.

Les premiers Solanis qui furent touchés par les Makiliums étaient des travailleurs isolés qui oeuvraient dans les grandes plaines de cultures vivrières. Après le choc « froid mordant », leur caractère s'obscurcit, ils devinrent fermés, sombres, pâles, sans joie de vivre. On dut les isoler dans des Solariums pour éviter une éventuelle propagation inopportune de leur état et les retraiter au Ledium pour les soulager et les guérir.

Tout fût mis en œuvre pour rétablir cette situation délicate.

Les Solanis munis de lunettes filtres à infrarouges durent sortir la nuit. Renforcés de leurs « Lediums » ils se postèrent dans les endroits stratégiques pour attendre et surprendre les Ombridés qui ne pouvaient circuler qu'en l'absence de lumière.

Cette partie ambiguë dura plusieurs semaines. Aucun des deux belligérants n'avaient le dessus. Les positions restent figées ! Aucune solution de part et d'autre.

La situation semble bloquée.

Diurnus rassembla le conseil des sages vertueux peuple Solanien.

« Nous devons rétablir la paix dans notre peuple.

« Vous devez m’aider à éclairer mon chemin vers la lumière.

« Seule l’action pourra rétablir cette sérénité qui nous est chère.

« Nous devons réussir. Nous en avons la force, nous en avons le courage !

« La solution nous l’avons en nous.

« Que la nuit nous soit paisible et propice à l’apparition l’idée ou du conseil qui nous portera vers la « victoire. Nous nous réunirons au lever du Soleil pour conclure ! A demain !

Le lendemain, le conseil des sages Solaniens se réunit.

Plusieurs idées germèrent mais avortèrent car non étayées et irréalisables sur le plan pratique.

Le grand père de Phoebus déclara :

« Mon petit fils Phoebus a évoqué une possibilité, toutefois !

Diurnus déclara :

« Faire venir immédiatement Phoebus, je veux l’écouter.

Phoebus arriva dans l’instant et développa son idée :

« Les Ombridés sont dans les cavernes le jour et sont contraints de dormir et de rester dans l’ombre. Au lieu de mobiliser tous les volontaires nous allons porter notre force sur leur chef Vespéral ! Sans leur tête ils ne sont rien !

Continue Phoebus :

« Je sais où est sa tanière ! Un jeune Ombridé pris au « ledium » s'est confié à moi, ce matin ! Je dois agir seul, je connais l'endroit ! J'y vais souvent pour chasser ! Je dois cela à la communauté ! Laisser moi agir !

Ainsi fut confirmée, par Diurnus cette décision délicate, aléatoire, mais positive.

Phoebus fut équipé d'un gros « Ledium » puissant rechargé la veille avec une autonomie de 4 heures. Phoebus s'habilla en noir pour être moins visible dans la grotte. Il fût décidé que l'opération serait déclenchée à Midi, l'heure où le soleil est au zénith et où le sommeil des ombridés risquait d'être le plus lourd.

Le lendemain, vers midi, Phoebus fut accompagné discrètement aux portes de la ville. Il se dissimula adroitement au milieu d'un troupeau de bétail et bifurqua vers l'orée du bois où il s'esquiva sans bruit. Sa progression fût lente et soutenue vers les contreforts escarpés où les premières grottes se trouvaient.

Il y parvint quelques minutes plus tard. L'endroit était calme, serein ! Pas de sentinelle !

Parvenu à l'intérieur, vêtu d'une cape noir, il avança prudemment à pas feutrés. Arrivée dans la voûte centrale qu'il connaissait bien, il n'hésita pas. Il alluma le LEDIUM de toute sa puissance et la maintint longtemps. Des bruits sourds puis des cris s'élevèrent. Puis plus rien !

Il sortit et se cacha, son « Ledium » éteint et attendit !

Plusieurs minutes après Vespéral sortit, tout de noir vêtu un voile sur la tête, abasourdi, titubant !

Les Ombridés paniqués, effrayés par la lumière se retranchèrent dans la caverne.

Seul Vesperal avançait fragile, hésitant, marchant lentement, puis il s'effondra !

Phoebus, alla vers lui et l'aida à se relever.

Ils marchèrent ainsi lentement jusqu'au point de jonction où les Solanis les attendaient. Vespéral, soumis et semi endormi, n'avait manifesté aucune hostilité et paraissait absent et calme.

Vespéral fût emmené au Solarium dans une espace fermé surveillé étroitement.

Chaque matin, un Ledium de faible puissance le balayait.

Diurnus convoqua Vespéral au conseil des sages Solaniens :

Il lui parla en ces termes :

« Vous avez progressé Vespéral et votre vision prismatique subjective du monde est en train d'évoluer positivement.

« Nous, peuple Solanien, nous ne possédons peut être qu'une partie de la Vérité et notre vision du monde est peut être que la nôtre.

« Nous évoluons toutefois et notre « Credo » est la paix et aussi l'harmonie existentielle.

« Il faut que vous vous connaissiez vous-même Vespéral, sous peine de ne pas connaître les autres.

« Il faut que vous « soyez » avant de pouvoir « devenir ».

« Celui qui montre le chemin doit le prendre. Dans leur sagesse, les hommes suivent plutôt les pas que l'index qui montre le chemin. Faites en sorte que le peuple Ombridés suive vos pas !

« Nous ne voyons point les choses telles quelles sont, mais telles que nous sommes.

« Allez vers le chemin de la paix, vous pourrez ainsi reconstruire votre royaume.

Les Solanis avez parfaitement intégré le « talon d'Achille » récurrent des Ombridés.

Diurnus, le Sage parmi les sages se rappelait :

Le seul point faible des Ombridés : la lumière.

Ils ne pouvaient pas supporter la clarté, la luminosité, les choses brillantes de toute nature, de quelque intensité que ce soit ! Cinq minutes d'exposition continue au « Ledium » les transformait totalement en annihilant leur agressivité et en les rendant courtois, aimables et même, au comble du désarroi souriants…et parfois joyeux et heureux !

Quand leurs pulsions grégaires et agressives avaient disparu suite à cette exposition lumineuse, ils se sentaient légers et heureux de vivre ! Les exposés devenaient ainsi de doux sages cléments et heureux, des « roseaux pensants » dans l'harmonie positive de la vie ! »

Le point des événements fût établi par le comité Solanien.

Les troupes Ombridés désorganisées, privées de leur chef, libérées en quelques sorte, d'évanouirent dans la nature.

Ceux qui avaient été soumis au « Ledium » étaient devenus pacifique et avait créé un village Ombridés dans la Grande vallée et vivaient de pêche, de chasse et d'agriculture.

D'autres avaient rejoint les montagnes.

En tous cas, ils avaient disparu.

La victoire semblait acquise.

Vespéral, maintenu au Solarium, changeait progressivement. Il s'apprivoisait…

La lumière était encore difficilement supportable, mais les lunettes filtres lui permettaient maintenant de sortir le jour quand le soleil n'était pas trop fort.

Son agressivité s'était envolée et il commençait même à devenir, sociable, courtois, pacifié.

Le jour montant et le soleil haut, Vespéral se réfugia dans la pénombre et imperceptiblement le sommeil le gagna…Il plongea dans un sommeil profond.

Il entendit une voix douce et sereine :

« Je suis la muse Ambre, le côté caché de toi, ton âme sœur. Je suis là pour éveiller ta conscience et de la guider vers la lumière que tu apprivoises doucement mais inexorablement.

Tu es sur la bonne voie. Tu nais et tu naîtras à nouveau chaque matin.

Je te guiderai dorénavant vers l'immense champ de la sérénité, afin de te libérer totalement des limitations et des freins afin que tu puisses prendre possession de tes possibilités infinies.

Tu as en toi des ressources et des dons insoupçonnés, rares et riches. Tu possèdes un génie qui, s'il était exprimé, glorifierait d'une inspiration brillante des milliers d'existences.

Tu as en toi des initiatives qui, lorsqu'elles seront éclairées, peuvent créer un empire plus vaste que tous ceux qui ont été célébrés par le marbre.

Dans les octaves profonds de ton être, se trouve une harmonie latente, qui éveillée, donnerait une mélodie capable d'apaiser, de consoler, de restaurer et de purifier toutes les passions du monde.

A partir d'aujourd'hui tu entres et entreras dans le sanctuaire de ton être apaisé, pacifié, serein, afin de connaître enfin, la puissance intérieure, la joie de vivre au service d'autrui dans la cohérence et la congruence.

Je te laisse maintenant. Tu « es » maintenant et tu « deviens » l'autre tant attendu.

Le passé est dorénavant lointain. Lointain… Lointain… Lointain…

Dorénavant regarde le chemin qui s'ouvre devant toi ! »

Vespéral se réveilla… Le renouveau avait opéré ! Il était autre, plein de compassion, de respect pour autrui, profondément différent, chargé de force et de joie de vivre…

Il exigea qu'on l'appelle dorénavant Espéral, signe tangible de cette profonde mutation vers la Confiance, l'espoir et l'harmonie existentielle.

Ainsi la paix revînt dans les grandes vallées luxuriantes du peuple Solanis.

Espéral apaisé, transformé rejoignit le village Ombridés de la Vallée.

Après avoir demandé pardon à son peuple, Il devînt un sage au comité Ombridien de la Vallée et vécu dans l'harmonie et le calme une vie de cultivateur respectueux des siens et de la nature nourricière.

Phoebus fut largement récompensé d'avoir permis cette grande réussite. Il eût une vie pleine de satisfactions et de bonheur vital. Il se maria et fonda une grande et belle famille lumineuse.

Tout rentra dans l'ordre et fait curieux, les éléments ne se manifestèrent plus. Seules les pluies printanières vinrent irriguer les récoltes des Solanis et des Ombridés dans les grandes vallées prospères et luxuriantes au grand bonheur des deux peuples respectueux et pacifiés.

« On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner. »
Marcel PROUST. *« A la recherche du temps perdu. »*

A DECOUVRIR…

Auto-Hypnose : Mode d'emploi

L'être humain est-il fait pour vivre les tensions que la société moderne, occidentale, lui inflige ?

L'Auto-Hypnose, la pratique de l'Hypnose sur - et par - soi-même, s'affiche et s'affirme aujourd'hui comme une méthode efficace pour lutter contre le stress, et plus globalement pour améliorer son état émotionnel et psychique.

Ce livre vous apprendra ce que sont réellement l'Hypnose et l'Auto-Hypnose, et comment vous pouvez dès maintenant les mettre en pratique, simplement, rapidement, et en toute autonomie, pour évoluer dans votre vie.

A découvrir sur www.winnerman-productions.com

Formations et stages en Hypnose

L'*Ecole Française d'Hypnose* organise des formations et des stages certifiants, en Hypnose Ericksonienne, Hypnose Classique, Auto-Hypnose, et P.N.L. Les sessions ont lieu toute l'année, principalement sur Toulouse, puis sur la France entière, et sont ouvertes à tous.

Pour se perfectionner, nos anciens élèves peuvent réaccéder gratuitement, et à volonté, aux formations et aux stages déjà suivis. De retour chez eux, ils ont également accès à de nombreux supports de révisions et d'apprentissages, via l'outil Internet.

Les enseignements sont délivrés par des professionnels de l'Hypnose et de la relation d'aide.

Découvrez nos formations et stages,
les dates et tarifs sur www.formation-hypnose.fr