

Et si tu étais bien plus que ce que tu crois ?

Un livret pour ouvrir ta conscience et élargir ton regard sur toi-même et sur la vie

Nous avons souvent tendance à nous définir à travers notre corps, notre histoire, notre personnalité, nos pensées, nos expériences et ce que nous percevons de notre réalité.

Mais sommes-nous réellement réduits à ce que nous connaissons de nous-mêmes ?

Pourquoi certaines situations semblent-elles se répéter dans notre vie ?

Pourquoi certaines rencontres bouleversent-elles profondément notre trajectoire ?

Pourquoi ressentons-nous parfois que quelque chose nous échappe, ou que nous ne sommes pas exactement là où nous devrions être ?

Et si notre existence était plus vaste que ce que nous percevons habituellement ?

Ce livret propose une autre lecture de l'être humain, de son parcours et de son évolution. Une lecture dans laquelle notre histoire, nos expériences, nos relations et nos choix prennent place dans une réalité plus vaste : celle de la conscience, de l'énergie, de l'âme, de l'incarnation et des différents plans de l'être.

Il ne s'agit pas de détenir une vérité absolue, mais d'ouvrir une autre manière de regarder ce que nous vivons.



Nous sommes bien plus que notre histoire

Nous arrivons dans cette vie avec une histoire qui commence dès notre naissance. Notre famille, notre éducation, notre environnement, les expériences que nous traversons et les relations que nous construisons participent progressivement à la personne que nous devenons.

Nous apprenons à nous adapter. Nous apprenons ce qui est accepté ou non, ce qui est attendu de nous, ce qui nous permet d'être aimés, reconnus ou protégés. Nous développons des croyances, des mécanismes de défense, des habitudes, des comportements et parfois des rôles qui nous permettent d'avancer dans notre environnement. Ces constructions ont souvent eu leur utilité.

Mais elles peuvent aussi finir par nous éloigner de ce que nous sommes réellement. À force de vouloir correspondre, de répondre aux attentes, de nous protéger ou de reproduire ce que nous avons appris, nous pouvons perdre progressivement le contact avec nos propres besoins, notre intuition, notre sensibilité et ce qui nous anime profondément. C'est ainsi que nous pouvons finir par vivre davantage à partir de ce que nous avons appris que de ce que nous sommes.

Pourtant, derrière cette histoire, il existe quelque chose de plus vaste. Notre personnalité n'est qu'une expression de notre être. Notre histoire nous a construits, mais elle ne nous définit pas entièrement. Se libérer de certaines constructions ne signifie donc pas rejeter notre passé. C'est apprendre à distinguer ce qui nous appartient profondément de ce que nous avons appris à devenir.



Quand la vie nous parle

Notre corps est souvent le premier endroit où nous remarquons que quelque chose ne va plus. Fatigue persistante, tensions, émotions intenses, difficultés relationnelles, perte de sens, comportements répétitifs ou situations qui semblent revenir encore et encore : notre quotidien peut parfois nous montrer qu'un déséquilibre demande notre attention. Cela ne signifie pas que chaque symptôme possède nécessairement une origine émotionnelle ou énergétique. Mais ce que nous vivons peut devenir une occasion de nous interroger.

Pourquoi cette situation revient-elle ?

Pourquoi est-ce que je réagis toujours de la même manière ?

Pourquoi certaines relations réveillent-elles toujours les mêmes émotions ?

Pourquoi ai-je l'impression de tourner en rond malgré mes efforts ?

Certaines répétitions peuvent révéler des blessures, des croyances, des conditionnements ou des mécanismes inconscients qui continuent d'agir. Et parfois, elles semblent aller plus loin encore. Une même problématique peut se présenter sous des formes différentes : dans une relation, au travail, dans la famille, dans notre rapport à nous-mêmes ou dans nos choix de vie.

Le décor change, mais quelque chose se répète. Lorsque nous commençons à regarder ces situations autrement, elles peuvent devenir des informations précieuses sur notre fonctionnement et sur ce qui demande à évoluer. La vie ne nous montre pas toujours immédiatement ce que nous devons comprendre. Parfois, elle nous le montre par répétition.



De nos conditionnements à notre liberté

Une grande partie de notre manière de vivre repose sur des fonctionnements que nous n'avons pas consciemment choisis. Nous avons appris à nous comporter d'une certaine façon, à penser d'une certaine manière, à nous protéger, à rechercher l'approbation ou à éviter certaines situations.

Nous pouvons ainsi reproduire des schémas sans même nous en rendre compte. Une peur peut nous empêcher d'avancer. Une croyance peut limiter nos choix. Une blessure peut influencer notre manière d'aimer.

Un mécanisme de protection peut nous faire fuir ce que nous désirons pourtant profondément. Le regard des autres peut aussi prendre tellement de place que nous finissons par vivre une vie qui correspond davantage à ce que l'on attend de nous qu'à ce qui est réellement juste pour nous. Prendre conscience de ces fonctionnements change progressivement notre rapport à nous-mêmes.

Nous pouvons alors commencer à observer ce qui nous appartient réellement et ce qui vient de notre histoire.

C'est là que le travail sur soi prend tout son sens. Il ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre. Il consiste plutôt à retirer progressivement ce qui nous éloigne de nous-mêmes. À libérer ce qui n'a plus besoin d'être porté.

À transformer certains fonctionnements. À retrouver la capacité de choisir plutôt que de réagir automatiquement. Et, peu à peu, à faire davantage de place à ce qui est déjà là.



L'ouverture de conscience

L'ouverture de conscience commence souvent par une question. Une question sur nous-mêmes, sur notre vie, sur ce que nous vivons ou sur le sens de certaines expériences. Nous cessons progressivement de considérer notre réalité comme quelque chose de figé.

Nous commençons à observer autrement nos pensées, nos émotions, nos comportements, nos relations et les événements de notre vie.

Cette ouverture peut alors nous amener à percevoir des liens que nous ne voyions pas auparavant. Nous comprenons que notre manière de penser influence notre manière de vivre.

Que nos blessures peuvent influencer nos choix.

Que nos croyances peuvent limiter notre perception.

Que nos expériences peuvent nous faire évoluer.

Mais l'ouverture de conscience ne s'arrête pas à la psychologie ou à la connaissance de soi. Elle peut également ouvrir la porte à une autre perception de l'être humain. Une perception dans laquelle la conscience ne se limite pas au mental, dans laquelle l'intuition prend une place différente, et dans laquelle l'être humain possède une dimension spirituelle et multidimensionnelle.

Plus nous nous libérons de ce qui nous conditionne, plus notre regard peut s'élargir. Nous ne changeons pas nécessairement le monde extérieur. Nous changeons d'abord la manière dont nous le percevons et la manière dont nous y prenons notre place.



Nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine

Dans cette vision, l'être humain ne se limite pas à son corps physique, à ses émotions et à son mental. Nous sommes aussi des êtres spirituels vivant une expérience humaine.

Notre conscience, notre âme et les différents plans subtils de notre être participent à une réalité plus vaste que celle que nos seuls sens physiques nous permettent de percevoir.

Cette dimension spirituelle peut se manifester de nombreuses manières.

Par l'intuition.

Par certaines perceptions.

Par le sentiment profond qu'une rencontre ou une situation a une signification particulière.

Par cette sensation parfois difficile à expliquer que quelque chose nous appelle ailleurs. Ou simplement par cette question fondamentale : Qui suis-je réellement, derrière tout ce que j'ai appris à être ?

La spiritualité ne consiste pas nécessairement à adhérer à un dogme. Elle peut être une manière d'élargir notre regard sur l'existence et de reconnaître qu'une partie de la réalité nous échappe encore. Elle nous invite à considérer notre vie comme une expérience de conscience, dans laquelle ce que nous vivons peut participer à notre évolution.



Tout est énergie, tout est relié

Dans cette approche, tout est énergie, fréquence et vibration. Nous ne sommes pas des êtres isolés du monde qui nous entoure. Nous sommes en interaction permanente avec notre environnement, avec les autres êtres humains, avec les animaux, avec la nature et avec l'ensemble du vivant.

Ce que nous pensons, ressentons et vivons influence notre manière d'entrer en relation avec ce qui nous entoure.

Et inversement, notre environnement peut nous influencer profondément. Cette perception conduit à une compréhension plus large de la notion d'unité.

Nous appartenons à un ensemble. La nature, les animaux, les êtres humains et notre environnement ne sont pas des réalités totalement séparées. Nous faisons partie du vivant. Cette conscience de l'interconnexion peut également transformer notre manière de regarder le monde. Elle peut nous amener à davantage de respect, d'écoute et de responsabilité envers ce qui nous entoure.

L'évolution de notre conscience n'est donc pas uniquement une démarche individuelle. Elle peut aussi transformer la manière dont nous entrons en relation avec les autres et avec le monde vivant.

Plus nous prenons conscience de notre interdépendance, plus notre évolution personnelle peut participer à une évolution collective.



L'âme, l'incarnation et les vies multiples

Dans cette vision spirituelle, notre naissance ne constitue pas le commencement absolu de notre existence. L'âme s'incarne pour vivre une expérience humaine, expérimenter, apprendre, évoluer et poursuivre son chemin de conscience.

- Cette conception implique l'existence de vies multiples et de mémoires qui peuvent dépasser notre incarnation actuelle.
- Certaines expériences ou certaines rencontres peuvent ainsi prendre une autre dimension lorsqu'elles sont regardées à travers cette perspective.

Une relation peut venir réveiller quelque chose de très ancien.

Une rencontre peut sembler immédiatement familière.

Une situation peut provoquer une réaction qui paraît disproportionnée par rapport à ce qui est réellement vécu dans le présent. Dans cette lecture, certaines mémoires peuvent continuer à influencer notre incarnation actuelle. Elles peuvent également s'entremêler avec notre histoire familiale, nos expériences présentes et nos propres conditionnements.

Cela ne signifie pas que tout ce que nous vivons serait déterminé par notre passé ou par une vie antérieure. Nous sommes ici pour vivre cette incarnation, avec les choix et le libre arbitre qui lui appartiennent. Mais notre histoire pourrait être plus vaste que celle dont nous avons conscience aujourd'hui.



Le plan d'incarnation et le libre arbitre

Dans cette vision, notre incarnation n'est pas le fruit du hasard. Avant de vivre cette expérience humaine, une partie de notre parcours est déjà inscrite dans un plan d'incarnation : certaines expériences, certaines rencontres, certaines relations, certaines étapes ou encore certaines orientations peuvent faire partie du chemin que notre âme a choisi d'explorer. Cela ne signifie pas pour autant que tout serait écrit dans les moindres détails.

Plusieurs potentialités peuvent se présenter à nous, plusieurs chemins peuvent être possibles, et notre libre arbitre demeure. Nous choisissons, à chaque étape, la manière dont nous allons vivre ce qui se présente à nous, les directions que nous empruntons et la façon dont nous répondons aux expériences rencontrées. Mais lorsque nous nous éloignons profondément de ce qui correspond à notre chemin, la vie peut progressivement nous le montrer.

Une situation devient difficile. Une même problématique se répète. Une relation nous confronte toujours aux mêmes mécanismes. Certaines circonstances reviennent jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce qui demande à être réajusté. Ces répétitions ne sont alors pas nécessairement là pour nous punir ou nous faire subir une épreuve. Elles peuvent être comprises comme des signaux de réajustement : quelque chose cherche à nous ramener vers une direction plus juste pour nous. À l'inverse, lorsque nous avançons davantage en accord avec ce qui correspond à notre chemin, nous pouvons ressentir davantage de fluidité, de cohérence et d'évidence. Cela ne signifie pas que tout devient facile ni que les difficultés disparaissent.

Mais nous ne sommes plus constamment en résistance avec ce que notre parcours cherche à nous faire vivre. Le plan d'incarnation donne ainsi une direction, mais le libre arbitre nous laisse acteur ou actrice de notre chemin. Nous pouvons nous en éloigner, prendre des détours, faire d'autres choix, puis être amenés à nous réajuster. C'est aussi dans cette perspective que certaines rencontres, certaines situations ou certains événements prennent une autre dimension : ils peuvent participer à notre évolution et nous conduire, parfois progressivement, vers ce que nous sommes venus expérimenter, comprendre et devenir.



Nos expériences, nos relations et notre évolution

Si notre incarnation possède une direction, alors les personnes et les expériences qui jalonnent notre vie peuvent elles aussi prendre une autre dimension. Certaines rencontres peuvent nous accompagner pendant des années.

D'autres peuvent ne durer que quelques mois ou quelques jours, mais transformer profondément notre trajectoire. Certaines relations nous font grandir.

D'autres nous confrontent à nos blessures, à nos limites ou à des parties de nous-mêmes que nous ne voulions pas regarder.

Dans certaines approches spirituelles, on parle alors de contrats d'âme pour désigner certaines rencontres ou expériences qui participeraient au plan d'incarnation. Ces liens ne signifient pas que nous serions condamnés à rester dans une relation ou à subir une situation. Le libre arbitre demeure toujours présent.

Une relation peut avoir eu une place importante dans notre parcours sans être destinée à durer toute notre vie.

Une expérience peut avoir quelque chose à nous apprendre sans que nous ayons à la prolonger. Une difficulté peut nous conduire à sortir d'un ancien fonctionnement et à choisir autrement. C'est aussi pour cette raison que les épreuves peuvent parfois devenir des accélérateurs d'évolution. Elles nous obligent à regarder ce que nous ne voulions pas voir.

Elles peuvent nous pousser à nous libérer de certaines croyances, de certains conditionnements ou de certaines limites héritées de notre histoire.

L'objectif n'est pas de considérer toute souffrance comme nécessaire ou de chercher systématiquement un sens à ce qui fait mal. Mais une expérience, même difficile, peut devenir un point de transformation. Et lorsque nous comprenons ce qu'elle vient nous montrer, nous pouvons parfois sortir d'une répétition et avancer autrement. Notre évolution personnelle participe ainsi à quelque chose de plus vaste. À mesure que nous devenons plus conscients de nous-mêmes, nous pouvons également modifier notre manière d'être en relation avec les autres, avec le vivant et avec le monde dans lequel nous évoluons.



Se souvenir qui nous sommes vraiment !

Au fond, l'ouverture de conscience n'est peut-être pas le fait d'accumuler toujours davantage de connaissances. Elle peut aussi être un processus de retour vers soi. Lorsque nous nous libérons progressivement de nos conditionnements, de certaines croyances, de certaines peurs et de ce que nous avons appris à être pour répondre aux attentes extérieures, quelque chose peut peu à peu se révéler.

Nous commençons à mieux entendre notre intuition. À écouter davantage notre cœur. À reconnaître ce qui est juste pour nous. À retrouver notre sensibilité, notre créativité, notre joie et notre capacité à choisir. Et, au-delà de notre personnalité et de notre histoire, nous pouvons progressivement renouer avec une dimension plus profonde de notre être : notre conscience, notre âme et cette réalité multidimensionnelle qui fait partie de nous. Il ne s'agit donc pas de devenir quelqu'un d'autre ni d'atteindre un état particulier. Il s'agit plutôt de se rappeler progressivement qui nous sommes derrière tout ce qui nous en a éloignés.

Le travail sur soi, les prises de conscience, les expériences vécues et les réajustements de notre chemin peuvent alors devenir autant d'étapes qui nous permettent de retrouver davantage de liberté, d'authenticité et de présence à nous-mêmes. Peu à peu, nous pouvons moins subir notre histoire et davantage choisir la manière dont nous souhaitons vivre. Moins chercher à devenir ce que l'on attend de nous et davantage reconnaître ce qui nous correspond profondément. Moins nous définir uniquement par notre personnalité et notre parcours, et davantage ressentir la conscience qui les traverse. Peut-être est-ce finalement cela, se souvenir qui nous sommes vraiment : retrouver, sous les couches de notre histoire, de nos conditionnements et de nos expériences, la part de nous qui a toujours été là.

Et si notre vie n'était pas seulement une succession d'événements à traverser, mais aussi un chemin qui nous invite, expérience après expérience, à nous rappeler qui nous sommes ?

