

France Gauthier

CHRONIQUES D'ÉVEIL

Pour mordre dans la vie les yeux grands ouverts

ÉDITIONS
LASEMAINE

*« Si le chemin de l'éveil
est exigeant,
celui de l'inconscience
est carrément souffrant. »*

POURQUOI S'ÉVEILLER?

Si on m'avait prévenue en 2002 dans quoi je m'embarquais au moment où j'ai vécu mon premier réel éveil de conscience, j'aurais peut-être choisi de rester « endormie ». Parce que la route est longue et sinueuse sur ce parcours de retour vers Soi. Mais si le chemin de l'éveil est exigeant, celui de l'inconscience est carrément souffrant. La décision de poursuivre sur cette voie s'impose donc de manière de plus en plus évidente au fur et à mesure qu'on avance, malgré les doutes et les rechutes, puisqu'un retour en arrière signifierait retourner aux blessures, aux conditionnements et aux peurs du passé. Pour que je comprenne bien ces notions de base, on m'a même montré en écriture inspirée que la « sous-France » était en fait une sous-version du Moi et, par extension, une sous-version de tous les Êtres humains. On m'invitait aussi à passer de la « sous-France » à la « sur-France », un joli jeu de mots pour imaginer l'espace où nous sommes invités à exprimer toute notre grandeur, dans l'amour et la conscience.

Mais qu'est-ce que l'éveil, au juste ? La définition peut varier d'une personne à l'autre, bien sûr, mais on peut s'entendre pour dire que s'éveiller commande pour le moins un changement d'état, comme passer du sommeil au réveil. C'est d'ailleurs la façon dont je le décris dans mon cas : un réveil brutal ! Plus la résistance est grande, plus la transition vers cette version éveillée de soi-même est confrontante. Puisque, par conditionnement, l'être humain résiste à son propre bonheur, c'est exactement ce qu'on fait, jusqu'à ce que la souffrance pèse plus dans la balance que le changement.

Quand la douleur devient intolérable, quand on s'épuise à combattre, on accepte plus facilement de changer un comportement, une attitude, un regard qui nous blesse, et on enlève nos œillères afin de découvrir une réalité plus large qui offre des perspectives renouvelées pour recréer sa vie.

J'ai interviewé au fil du temps des centaines de personnes ayant vécu toutes sortes d'histoires d'éveil qui les ont forcées à prendre une nouvelle trajectoire, parce que l'ancienne ne faisait plus sens. Chaque fois, ou presque, cette transformation est passée par un choc émotionnel qui ne leur laissait plus le choix de changer, la douleur de rester dans le *statu quo* étant devenue beaucoup trop intense. Certains se sont ouverts après avoir vécu des situations extrêmes, comme une expérience de mort imminente (EMI), d'autres s'éveillent après une rupture amoureuse, la perte d'un être cher, une maladie grave, un *burnout*, un accident, une perte d'emploi subite... Tous les prétextes sont bons pour s'éveiller, finalement, le dénominateur commun étant un point de non-retour qui crée l'espace nécessaire pour accueillir un changement de paradigme.

Personnellement, la majorité d'entre vous le sait déjà, il m'aura fallu un véritable coup de masse sur la tête en 2002, quand une médium m'a mise en contact avec mon défunt père (histoire racontée en détail dans mon livre *On ne meurt pas*), puisque le *burnout* qui m'avait jetée au tapis pendant des mois à l'âge de 33 ans n'avait pas suffi à m'éveiller. Le choc émotionnel de communiquer avec mon père m'a permis non seulement de compléter mon deuil qui datait de 25 ans, mais aussi de m'ouvrir sur une réalité beaucoup plus vaste de la Vie, qui m'a notamment laissée avec la certitude que la Conscience survit au corps physique.

Des années plus tard, des ouvertures de conscience continuent de se produire au fur et à mesure que je progresse sur ce chemin, me montrant des dimensions insoupçonnées de mon Être. La méditation et l'écriture inspirée (que j'enseigne depuis 2011) sont devenues mes outils de prédilection pour me connecter à cette partie plus large de moi, dans la conscience que nous sommes en constante communication avec notre Âme et notre Esprit. Ce dialogue conscient avec la partie de soi qui est branchée sur la Connaissance subtile est le premier pas vers l'éveil.

Par la suite, il n'y a plus de limite à ce qu'on peut découvrir, pour mieux s'unir au divin en soi et aux autres.

Bon éveil à vous-même !

*« La peur
et les conditionnements
qui en découlent
causent la majorité
de nos malaises
et notre mal-être... »*

2

LA PEUR

La peur, sous toutes ses formes les plus insidieuses et souvent inconscientes, constitue le principal frein à notre ascension. Je sais, ça part fort, mais il n'y a qu'une façon de transcender la peur : en l'affrontant. Et dans le mot « affronter », il y a le mot « front », soit le courage dont il faut faire preuve pour « prendre de front » et chasser cette grande envahisseuse de pensées et de corps.

Vous savez, la peur qui nous prend au ventre quand on pense ne pas y arriver, parce qu'on craint de ne pas être à la hauteur, de déplaire, de faire de la peine, de déranger, de ne pas être reconnu, d'être reconnu, de ne pas être aimé, d'aimer, de ne plus exister... La peur qui, quand on s'approche du but, nous paralyse et devient notre principale source d'autosabotage. La peur du manque ou celle de perdre ce qu'on a acquis quand on a enfin atteint un ou plusieurs objectifs de vie. La peur d'avoir peur qui s'ajoute à toutes les autres, quand on ressasse certains souvenirs douloureux, créés eux aussi par nos peurs. Et la liste est sans fin...

Qui n'a pas peur ? Personnellement, je ne connais personne qui est complètement affranchi de toutes ses peurs. Les transcender une à une fait ainsi partie intégrante des défis sur tout chemin d'éveil. Pour retrouver la liberté qui se cache juste derrière, il faut d'abord comprendre que la peur a joué un rôle déterminant dans la survie de l'espèce. En fait, la peur a pour but de nous protéger d'un danger imminent, en nous donnant la force, parfois même surhumaine, de fuir une situation menaçante. Par contre, si elle permettait, à une

certaine époque, de protéger les hommes de l'attaque d'un animal sauvage ou d'une tribu ennemie, aujourd'hui, cette même peur s'est retournée contre nous dans la très grande majorité des cas.

Les exigences de performance et de résultats à tout prix de nos sociétés modernes créent des conditions insoutenables qui demandent à notre corps de sécréter de façon régulière de l'adrénaline, appelée aussi l'« hormone guerrière », et du cortisol, l'hormone du stress, comme si on affrontait un lion dans la jungle tous les jours ! La sécrétion de ces hormones sur une longue période a des effets dévastateurs sur notre santé, tant physique que psychique.

Dans son livre *Mourir pour vivre*, Anita Moorjani raconte que les petites peurs du quotidien étaient à l'origine du cancer généralisé qui a bien failli l'emporter dans les années 2000. À quelques heures de mourir, alors qu'elle était dans le coma, sans possibilité de rémission, selon ses médecins, elle a fait une EMI (expérience de mort imminente) qui lui a permis de prendre conscience de ses peurs, dont la peur de sa propre grandeur, avant de choisir de revenir dans son corps pour les guérir. Depuis ce temps, elle parcourt le monde pour raconter son histoire dans le but d'aider les autres à se libérer de leurs propres peurs.

Or, si la peur et les conditionnements qui en découlent causent la plupart de nos malaises et notre mal-être, comment fait-on pour s'en libérer ? En allant à leur rencontre, une après l'autre, sans peur ! Trop simple pour être vrai ? Pourtant, c'est ce qu'on fait avec un enfant qui a peur des chiens, non ? On commence par le mettre en contact avec de petits chiens inoffensifs, pour qu'il développe graduellement sa confiance, tant en l'animal qu'en lui-même. Puis, on le laisse approcher

de plus gros chiens, en lui prodiguant des conseils de sécurité de base, pour qu'il nourrisse cette confiance, sans se mettre en danger. C'est le même principe avec toutes les peurs. Mais il faut avant tout savoir les reconnaître, ce qui demande un grand niveau de présence, surtout quand il s'agit de peurs inconscientes qui se réveillent subitement. Puis, on peut les dépasser, avec douceur, mais aussi force et conviction, pour finir par les dissoudre ou, à tout le moins, les maîtriser.

Aussi incroyable que cela puisse sembler, j'ai longtemps eu la trouille de parler en public. Quand j'ai accepté, en 2010, de donner ma première conférence devant un large public, événement auquel assistaient plusieurs membres de ma famille et des amis, j'ai passé la semaine précédente à combattre le sentiment de me diriger tout droit vers l'échafaud. Une peur totalement irrationnelle pour une fille qui avait fait de la télé en direct pendant plus de 20 ans. En faisant un travail d'introspection avec l'aide d'un coach intuitif, j'ai compris qu'il s'agissait d'une mémoire, inscrite au plus profond de mes cellules, qui me donnait cette impression de me jeter littéralement dans la gueule du loup. Une peur panique d'être jugée, renforcée dans les années 2000 alors que je ressentais un regard sévère de la part de certaines personnes de mon entourage sur le fait de me dévoiler publiquement sans pudeur. Pour affronter cette peur, j'ai respiré dedans, en prenant le temps de bien la ressentir, et je me suis présentée au rendez-vous, comme une seule femme. À la fin de la conférence, après avoir accueilli les applaudissements de la foule avec un certain soulagement, j'ai remercié les membres de ma famille et mes amis présents dans la salle d'avoir grandement contribué à cette guérison.

En fin de compte, la peur de passer à côté de mon mandat de vie, en annulant la soirée, m'aura poussée à transcender ma peur de m'assumer totalement devant mes proches ! Comme quoi il est même possible d'utiliser une peur pour en transmuter une autre ! En accueillant la peur comme une partie intégrante du processus d'éveil, en la regardant droit dans les yeux, nous la forçons enfin à s'incliner sur notre passage, nous libérant la voie vers la liberté.

*« Ce n'est pas le mouvement
qui nous étourdit,
mais son accélération. »*

3

LA PERMANENTE IMPERMANENCE

L'ère actuelle se définit par le changement. Une impermanence incessante, plus rapide et plus imprévisible que jamais.

Nier ce fait crée des contractions dans notre expérience individuelle, mais aussi collective, ce qui dégénère souvent en conflits et en maladies. Parce que tout change tout le temps. C'est le propre de la création dans cet Univers. L'Univers est en constante expansion, donc en perpétuelle mouvance. Et le mouvement, c'est la Vie, celle-là même qui nous anime et nourrit toutes nos créations. Par conséquent, il est évidemment souhaitable que ce mouvement continue pour l'éternité, sous cette forme ou sous une autre ! Mais qui dit mouvement dit aussi changement... qui rime avec déstabilisant !

Or, ce n'est pas le mouvement qui nous étourdit présentement, mais son accélération. Pour mieux le comprendre, je vous rappelle que ce n'est pas le temps qui s'accélère, mais la vitesse de manifestation de chaque intention que l'on place dans la matrice. Comme si nos intentions se matérialisaient dix fois plus rapidement qu'au temps de nos grands-parents. J'appelle ce phénomène l'« effet boomerang ». Plus clairement, notamment grâce aux percées de la neuroscience, on sait maintenant que la pensée crée notre réalité à chaque instant. Peu importe la pensée que vous projetez dans l'Univers, elle se crée de plus en plus rapidement. Voyez l'image : on envoie une onde qui voyage dans l'éther et qui nous revient à la vitesse de l'éclair, sous une forme conforme à notre alignement pensée-parole-action du moment.

Table des matières

INTRODUCTION	9
1 Pourquoi s'éveiller?	13
2 La peur	17
3 La permanente impermanence	23
4 Accepter sa lumière	27
5 Le vide	31
6 Moment présent ou présence au moment?	35
7 Faire comme si	39
8 Mourir avec grâce	45
9 La nature guérisseuse	51
10 Maître à bord	55
11 L'antidote au sabotage: l'amour de soi!	59
12 Se choisir	63
13 L'espace pour être soi	67
14 La gratitude	71
15 Le langage de l'Invisible	75
16 Passer à l'action	79
17 L'ère de vérité!	83
18 La pacification	87
19 L'hygiène énergétique	91
20 Les transmutations relationnelles	95
21 La clarté	99
22 Être vrai	103
23 Qui sommes-nous pour juger?	107
24 S'affranchir de la tyrannie de la perfection	113

25	Trouver sa place	117
26	Lâcher prise	121
27	La fréquence de la joie	125
28	Le temps de la récréation	129
29	Les pelures d'oignon	133
30	Du libre arbitre au libre choix	139
31	Crise de foi	145
32	Laisser tomber les masques	149
33	<i>Highway</i> vers le paradis	153
34	L'état amoureux	157
35	Les animaux et le Nouveau Monde	161
36	Écouter son corps	165
37	De quelle couleur êtes-vous?	169
38	Les enfants du Nouveau Monde	175
39	Compassion et autres dimensions	179
40	La mort mène à la Vie	185
41	Remettre l'équation à l'endroit	189
42	La douleur	195
43	La maîtrise et l'alchimie	199
44	La désidentification	203
45	La spiritualité et l'argent	207
	CONCLUSION	211
	ANNEXE Mon mariage avec moi-même	213
	REMERCIEMENTS	217