

ÉMILIE GAUTHIER

Préface de Marina Orsini

La Puissance du serpent

UN RÉCIT DE GUÉRISON ET DE RENAISSANCE



N⁺

ÉMILIE GAUTHIER

Préface de Marina Orsini

La Puissance du serpent

UN RÉCIT DE GUÉRISON ET DE RENAISSANCE

· · ·
· · · Les
· · · Nuées

SOMMAIRE

PRÉFACE DE MARINA ORSINI	11
PROLOGUE	15
CHAPITRE 1 – Le bébé serpent	19
CHAPITRE 2 – Le masque	31
CHAPITRE 3 – Le venin de la colère	43
CHAPITRE 4 – L’abrasion ultime	59
CHAPITRE 5 – La mue	73
CHAPITRE 6 – L’esprit de l’ayahuasca	89
CHAPITRE 7 – La mystérieuse guérison de l’invisible	105
CHAPITRE 8 – Le Maître d’or	119
CHAPITRE 9 – L’expansion du cœur.	129
CHAPITRE 10 – Le homard et les relations miroirs.	141
CHAPITRE 11 – La mutation d’un vieux paradigme	155
ÉPILOGUE.	169
OUTILS.	171
CITATIONS	175

CHAPITRE 1

Le bébé serpent



Je suis née un 31 janvier, une journée où – m’a-t-on raconté maintes fois – la température frôlait les moins vingt degrés Celsius. Il faisait un froid sibérien à Montréal. Je me suis toujours demandé pourquoi l’oiseau tropical que je suis avait choisi d’atterrir à ce moment-là et à cet endroit-là. Mais, comprenant aujourd’hui que nous ne venons malheureusement pas au monde en vacances, je me dis que j’ai dû sélectionner une expérience, et non son confort climatique. Une expérience. Celle qu’on m’a léguée, celle que j’ai vécue et celle que j’ai créée. Celle qui a contribué à façonner la tumeur, une cellule désaxée à la fois. Parce que, oui, derrière le cancer il y a une histoire.

Une histoire qui commence par une naissance. Le premier vortex traumatique. On ne m’a jamais confié d’histoires d’accouchements zen où oiseaux, fleurs, papillons, licornes et arcs-en-ciel s’acoquinent joyeusement pour accueillir un nouveau-né dans la douceur, l’harmonie et l’enchantement. Les accouchements sont généralement difficiles et ponctués de petits et parfois de grands traumatismes, pour le bébé et pour la maman. C’est comme si le monde des humains voulait nous accueillir à son image afin que nous ayons un avant-goût de ce qui

nous attend... une expérience qui, avouons-le, décoiffe. Est-il impossible de grandir, d'évoluer, de guérir, de naître, de renaître et de s'empuissancer sans peine ? S'agit-il d'une loi à la base de tout passage ? Si oui, on a tendance à l'oublier. Le serpent, animal totem symbolisant la renaissance et la transformation, le sait, lui. Il sait bien que, quand vient le temps de se départir de son vieux costume pour en revêtir un autre, mieux ajusté à son évolution, il doit s'armer de courage et de patience, mais surtout accepter de s'abandonner dans l'inconfort. Contrairement à nous, le serpent ne résiste pas face à cet obstacle. Ma mère m'a raconté que son second accouchement fut beaucoup plus fluide et beaucoup moins difficile que le premier parce qu'elle a accepté de s'abandonner dans la douleur plutôt que de la repousser et de contracter chaque millimètre carré de son être, comme on a tous tendance à le faire. Y compris le bébé avant sa grande sortie.

« Oh ! C'est une fille ! »

Après une féroce résistance, accrochée solidement au diaphragme de ma maman, je me suis finalement résolue à quitter mon petit nid douillet, à l'abri du froid et des néons bleus agressants de la salle d'accouchement. Le pédiatre avait dit à mes parents que tout portait à croire que je serais un garçon. En découvrant une fille, ma mère a senti son cœur sauter un battement. La peur que mon père soit déçu lui a comprimé la poitrine l'espace d'une seconde. Une peur qui s'est dissipée au moment où mon papa m'a prise dans ses bras et qu'elle a lu dans ses yeux brillants qu'il était déjà fou d'amour pour moi. Mais l'empreinte traumatique est rapide. Mon ADN venait de rencontrer pour la première fois l'idée que je n'étais pas « assez ». J'avais eu droit à un aperçu de cette pensée corrosive au côté de laquelle je m'apprêtais à marcher pendant plusieurs années. Mon père m'a donné tout l'amour qu'il n'avait pas reçu de ses parents – et croyez-moi,

c'est beaucoup d'amour. Mais ce n'était malheureusement pas suffisant pour effacer les traces de manque avec lesquelles j'étais arrivée. Parce que les petites blessures invisibles proviennent non seulement des événements vécus, mais aussi de ceux qui nous sont légués. C'est notre cadeau de bienvenue. Nous ne le savions pas encore, mais dès ma naissance mon corps transportait déjà beaucoup de tristesse.

• •

Ma mère a grandi dans un village de la Gaspésie où elle a vécu ses seize premières années. Seize ans à se forger au sein d'une communauté patriarcale judéo-chrétienne nourrie par les péchés, l'austérité et la culpabilité, et où se regarder dans le miroir était un signe de vanité. La notion d'amour-propre, qui était associée à l'arrogance et à la prétention, était perçue comme un vice. La triste conséquence de ce legs, en plus d'avoir participé à démunir des générations de leur stabilité émotionnelle, a été de renforcer la croyance selon laquelle nous dépendons des autres pour être aimé. Un conditionnement qui nous maintient à l'extérieur de nous-même, tenant notre pouvoir de guérison et d'ascension en otage. Personne n'a eu besoin de me dire que ma valeur ou mon bien-être étaient entre les mains des autres, c'était une croyance par défaut. Une conviction ficelée à coups de legs transgénérationnels mais aussi de conditionnements culturels et sociétaux. Une société assise sur un principe de « cause à effet », celui qui nous pousse à adopter la croyance intrinsèque que nous sommes victime des circonstances de nos vies. J'étais la victime des enfants qui m'intimidaient à l'école, de la tache brune au visage avec laquelle j'étais née, de mon hypersensibilité, des injustices que je percevais dans mon

éducation et, au fil des années, de tant d'autres choses. Nous occupons une position de totale impuissance face aux circonstances de nos vies, et nous les laissons nous posséder comme si leurs pouvoirs sur notre état étaient une loi universelle sur laquelle nous n'avions aucun contrôle.

Un jour, ma mère m'a offert le cahier de notes qui l'avait accompagnée durant l'année suivant ma naissance. Quand j'ai finalement trouvé le courage de l'ouvrir, j'ai rencontré des mots qui sont venus confirmer mes doutes : j'avais atterri dans une famille reconstituée, blessée et extrêmement fragile. Derrière la plume de ma mère, je décelais son insécurité à l'égard de mon père, comme si son propre équilibre dépendait du bonheur de celui qu'elle aimait tant.

« Émilie est née hier matin, à 3 h 15 précisément. Elle a choisi de venir au monde une nuit glaciale de janvier. Ça a été violent, mais rapide. Je suis contente parce que j'avais peur que Michel soit déçu d'avoir une fille, mais il a pris sa Ti-co dans ses bras et s'est liquéfié d'amour, ça m'a soulagée. »

Je me suis heurtée à ces mots, captant toute la vulnérabilité de ma maman. Puis je me suis demandé comment mes parents s'étaient aimés. Avaient-ils suffisamment d'amour-propre pour arriver à s'aimer au-delà d'un manque à combler ? J'essayais de déchiffrer, dans les écrits de ma mère, l'état émotionnel dans lequel elle se trouvait à ma naissance et comment s'était déroulée sa grossesse. Sachant que les bébés absorbent le stress de leur mère et que leurs cellules en développement sont encodées par ses émotions, je me demande si mes larmes intarissables de nourrisson étaient bien les miennes.

En plus du bagage émotionnel transgénérationnel dont j'avais hérité avant même de poser mes pieds sur Terre, avais-je absorbé la

tristesse de ma mère ? Sa peur de décevoir mon père, sa peur de le perdre, son impression d'être inadéquate ou encore son sentiment de culpabilité vis-à-vis de ma grande sœur, qui avait perdu son père biologique quelques années auparavant ? Est-ce que ses traumatismes liés à son premier mari, qui s'était enlevé la vie, envenimaient sa relation avec mon père ? Ou projetait-elle plutôt sur lui le manque créé par son propre papa absent ? Mes larmes étaient-elles celles de mes parents ? Un bébé sans histoire ne devrait pas souffrir. La souffrance se construit, elle se programme en nous, telle la colonisation des traumatismes passés. Mais le bébé transporte tout de même l'empreinte d'un bagage. Celui de toutes les adversités qu'il n'a pas vécues ou que son ADN a enregistrées.

• •

Mon père a atterri au sein d'une famille dysfonctionnelle. Alors qu'il était âgé de quelques semaines à peine, sa mère, qui souffrait d'une colite ulcéreuse accompagnée d'un manque chronique d'amour-propre et d'un trouble narcissique aigu – polarités étrangement liées –, a pris la décision de le placer d'abord dans une famille d'accueil, puis au pensionnat à temps plein. Il sortait trois fois par an : à Noël, à Pâques et à la Toussaint. Ce petit garçon voyait ses camarades de classe heureux de retourner auprès de leur famille l'été et les week-ends, et leurs parents, excités de les retrouver. Il était captivé par ce spectacle comme s'il regardait un film de Disney. Du haut de ses quatre, cinq, six, sept ans, mon père comprenait qu'il n'était pas assez bien pour qu'on vienne le chercher. Il n'était pas désiré, donc pas digne d'être aimé.

Quand je suis entrée dans la vie de mon père, son cœur s'est ouvert. Il m'a aimée comme s'il essayait de se réparer, mais ce n'était pas

suffisant. Son cœur était meurtri. Malgré la quantité phénoménale d'amour qu'il avait pour moi, sa blessure arrivait toujours à s'infiltrer dans notre relation, puisque j'étais son miroir. Je lui renvoyais constamment l'image de sa vérité enfouie. Celle d'un enfant qui transporte une tristesse profonde.



Être aimé est un besoin fondamental. Par nos parents d'abord et ensuite par nous-même. Mais si nous n'y avons jamais eu droit ou si nous n'avons pas appris à cultiver l'amour-propre, nous chercherons toute notre vie à combler ce besoin inassouvi, par tous les moyens possibles. Et puisque ce besoin est à la base de notre équilibre émotionnel, notre existence sera créée en fonction de ce vide à combler. Nous voudrions être en couple à tout prix, nous ferons tout pour récolter la reconnaissance et l'appréciation des autres, nous choisirons un métier qui nous assurera des regards admiratifs ou de la gratification personnelle. Nous ferons des choix parfois complètement désalignés de notre vérité et de notre évolution, dans le but de satisfaire notre besoin d'amour.

Sans s'en rendre compte, le parent projette sur son enfant les conditions qu'on lui a imposées à lui-même dans son enfance. Des étiquettes de valeurs transmises par la société et par ses propres parents. Ce qui pousse l'enfant à croire que l'amour est conditionnel à ses comportements, à sa conformité, à sa performance et parfois même à son apparence. On me disait trop sensible, paresseuse, distraite, égarée, délinquante ou indisciplinée. Des mots nourris par la bonne intention de me voir évoluer, bien sûr, mais que mon petit être percevait comme la confirmation que je n'étais pas adéquate.

Si nous comprenions mieux le fonctionnement du cerveau primitif¹ et de son caïd, l'ego, peut-être tâcherions-nous de nous assurer que les fondations sur lesquelles nous déposons nos mots sont suffisamment solides pour les recevoir. Peut-être miserions-nous davantage sur le renforcement des notions d'amour inconditionnel chez l'enfant, en veillant à ce qu'il comprenne qu'il sera toujours aimé, accepté et accueilli, quelle que soit son unicité. L'enfant a besoin de croire en l'amour inconditionnel de son parent pour se sentir « assez » tel qu'il est, tout comme il a besoin d'air pour oxygéner ses petits poumons, de nutriments pour soutenir sa croissance et de sommeil pour permettre à son cerveau de bien se développer. Mais un parent qui n'est pas arrivé à combler ses manques et qui s'est formé sur des fondations chancelantes, rongées par un manque d'estime de soi dangereusement malsain, peut-il se dissocier de son enfant intérieur blessé pour aimer le sien, en tant qu'être distinct ? Peut-il recevoir son enfant sans projeter sur lui l'expression énergétique de ses empreintes traumatiques ?



Mon père ressemblait à Steven Seagal ; il était incroyablement beau, viril et charismatique. Les femmes tombaient toutes sous son charme. Et le bouclier invisible qu'il avait construit pour protéger son cœur abîmé était parvenu à lui donner l'image de l'homme le plus confiant du monde. Sans parler de son deuxième mécanisme de défense – ou plutôt de fuite –, qui était l'humour. C'était le moyen qu'il avait

1. Composant l'une des trois couches du cerveau, le cerveau primitif serait le siège des comportements primaires issus de l'instinct de survie en cas de danger, comme la contre-attaque ou la fuite.

trouvé pour dévier l'attention et récolter un peu d'amour. C'était limité comme tactique, mais ça le rendait magnétique. Le problème n'était pas son manque d'assurance, de toute évidence, c'était son incapacité à nourrir sainement ses relations. Triste conséquence des traumatismes d'enfance liés à l'amour conditionnel ou, dans le cas de mon papa, à l'amour carrément inexistant. Le petit éclopé vivait toujours à l'intérieur de l'adulte qu'il était devenu et c'était lui qui tenait les rênes de sa vie.

L'adulte qui porte en lui un enfant blessé développe des mécanismes d'adaptation destinés à étouffer les torsions intérieures taraudantes que la blessure crée. En cherchant à protéger la zone fragilisée, il devient son propre bourreau, puisque la fuite ne fait qu'exacerber la blessure. Il alimente ainsi l'héritage empoisonné, comme nous le faisons tous lorsque nous ne disposons pas des outils pour comprendre, pour reconnaître et pour guérir nos traumatismes ou combler nos manques. Nous sommes des êtres primitifs menés par un système dominant en tout temps, qui est celui de la survie. Nous tentons par tous les moyens de nous protéger d'un danger potentiel. Et nous y parvenons ! Seulement, nos solutions viennent presque toujours avec des conséquences sur le plan de notre évolution, de notre épanouissement et de notre santé. Tant et aussi longtemps que l'empreinte traumatique ne sera pas guérie, elle mènera notre existence en affectant nos relations interpersonnelles, en influençant nos décisions et en nous maintenant à l'écart de notre essence profonde.

L'enfant élevé par cet adulte blessé va lui aussi développer des mécanismes d'adaptation, des tactiques inconscientes qui vont lui donner l'illusion qu'il a retrouvé ses fondations, pendant un moment. La petite Émilie, elle, suçait son pouce. Je détricotais des couvertures de laine et façonnais de petites boules réconfortantes que je roulais

sous mon nez pour me rassurer lorsque montait en moi une sensation de chute libre intérieure. Comme si je me trouvais à bord d'un avion qui piquait du nez, déserté par ses pilotes et ses membres d'équipage. Une autre tactique que mon système nerveux a choisi d'adopter pour me protéger de l'instabilité émotionnelle qui m'entourait dans mon enfance est l'hypersensibilité. Mon bouclier troué. Certes, cinq sens bien affûtés nous permettent de mieux détecter les éventuels « dangers », mais cet état constant d'hypervigilance fait aussi de nous des êtres extrêmement fragiles. Ma sensibilité accrue, à la fois très sophistiquée et invalidante, était mon mécanisme d'adaptation handicapant qui s'imposait telle l'expression d'un débordement transgénérationnel. Une nature qui n'a fait que s'amplifier avec les années, en commençant par la maternelle, où j'ai vécu de l'intimidation pour la première fois. Un autre mécanisme de défense, mais cette fois dissimulé derrière le bouclier de la supériorité.

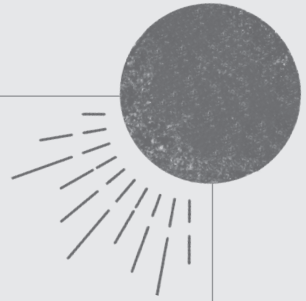
À mon grand désarroi, je ne manquais pas d'appâts à intimidateurs. En commençant par la très sympathique tache de naissance brun foncé qui trônait au beau milieu de mon front, suivie de cet appareil orthodontique révolutionnaire que j'étais forcée d'arborer et qui m'obligeait à porter un casque sur la tête en permanence. Des fils de métal reliaient le casque à mes broches à l'aide d'élastiques orange fluo qui, eux, me sciaient les joues du matin au soir. Sans oublier, bien sûr, ma chère sensibilité, qui n'était pas particulièrement en vogue dans les années 1980. À l'époque, on préférait les durs à cuire, ceux qui volaient les gâteries dans la boîte à lunch Fraisinettes de la petite fille à lunettes. J'y ai goûté, à ce fléau de jeunesse qu'est l'intimidation.

Durant mon processus d'écriture, je suis tombée sur un balado intitulé *La Médecine du serpent*. L'animatrice dressait un parallèle intéressant entre le bébé serpent et nous, les humains. Elle expliquait que le serpenteau est plus dangereux que le serpent adulte, parce qu'il ne maîtrise pas son venin. Son manque de maturité le prive de discernement face au réel danger environnant, le poussant à cracher son venin au moindre mouvement inhabituel. J'ai adoré l'analogie que proposait cette réflexion, parce qu'elle nous force à réfléchir à nos propres pulsions en matière de jugement. Nous nous dissociions de la divergence, aussi minime soit-elle, nous la condamnons, nous la rabaissons, comme si nous croyions, inconsciemment, qu'elle menace notre identité, notre valeur et, d'un point de vue primitif, notre survie. La survie de notre personnage sociétal. De notre identité. De notre ego. Transportons-nous encore la mémoire cellulaire de nos ancêtres, les hommes de Cro-Magnon, qui devaient se méfier des tribus étrangères et donc qui percevaient une simple différence physique comme une menace de mort ?

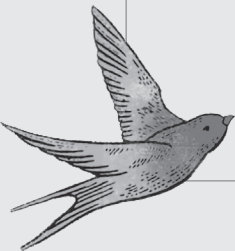
Notre fonctionnement primitif – et son principal garde du corps, communément appelé « ego » – se sert de la dissociation pour renforcer son illusion d'appartenance et de sécurité. Il nourrit son besoin de supériorité en écrasant l'autre dans le but de se sentir lui-même à l'abri du jugement et du rejet. Il inflige à l'autre ce qu'il a peur de subir. Et nous, êtres dotés d'intelligence émotionnelle supérieure, d'un cœur qui bat et d'une âme bienveillante, cautionnons, souvent inconsciemment, ce comportement barbare. Notre besoin de validation et d'amour partage la même racine que celle qui incite le bébé serpent à cracher son venin à la moindre fausse menace environnante : la peur. À quel moment serons-nous prêts à revoir nos réflexes de survie inconscients pour arrêter de nous laisser couler dans un puits de désunion sans

fond ? Nous avons tous besoin de la même chose : amour, sécurité et connexion. Mais si nous laissons notre bébé serpent nous dominer par la peur, nous nous privons de toutes ces belles forces vitales.

La petite fille que j'étais ne manquait pas d'amour parce que ses parents l'en privaient mais bien parce que, en plus de porter une blessure qui ne lui appartenait pas, elle se sentait différente. Elle était donc persuadée qu'elle valait moins que les autres, ce qui la maintenait dans la peur et le manque, et l'éloignait de l'amour. Mon insécurité, qui m'a été gracieusement offerte dans mon panier de naissance, a été fortement exacerbée par l'instabilité émotionnelle dans laquelle j'ai grandi. Je ne parle pas d'une insécurité physique mais bien émotionnelle ; une menace intérieure qui m'a amenée à développer un solide mécanisme d'adaptation. Ce mécanisme m'a suivie pendant des années et est devenu mon plus grand secret : les troubles obsessionnels compulsifs (TOC).



*Il n'est pas question
de devenir « assez »,
mais de devenir
de plus en plus conscient
que nous le sommes
intrinsèquement.*





« Quand la vie m'a rattrapée, se servant d'un cancer pour s'assurer de bien capter mon attention, j'ai fait un pacte avec moi-même : je me suis engagée à tout faire pour ne plus jamais laisser la peur m'éloigner de ma vérité. »



À l'aube de la quarantaine, Émilie Gauthier est frappée par un violent séisme. Cherchant à comprendre les mécanismes sous-jacents à la maladie, elle se lance dans une quête de guérison physique, émotionnelle et spirituelle qui la conduit jusqu'au Mexique.

Ponctué de réflexions, de prises de conscience et d'enseignements inspirants, ce livre nous invite à plonger dans nos propres zones d'ombre pour nous délester de ce qui ne sert plus notre évolution et enfin regagner le plein pouvoir sur notre existence.

Animal totem de la régénération, le serpent tisse la trame de fond de ce récit initiatique, celui d'un parcours vers l'empuissancement.



Mentore holistique et éducatrice en santé intégrative, ÉMILIE GAUTHIER aide les hommes et les femmes à reprendre les rênes de leur santé globale. Elle offre des retraites, des conférences, des programmes et des séances d'accompagnement axés sur la transformation et le mieux-être. Elle est suivie par près de 65 000 personnes sur TikTok.

📍 emiliecoachsante 📷 emilie.coach.sante 📱 emiliecoachsante
emiliegauthier.com

