

Apprivoiser sa blessure pour grandir intérieurement

“ Oser s’observer et cesser de se juger afin de comprendre ses propres fonctionnements. Plus nous nous comprenons, moins nous perdons d’énergie à vouloir être reconnu par l’autre.



FRANÇOISE KREBS

Au fil de mes accompagnements, il m’est devenu évident que nous souffrons tous de la même blessure : **nous aimer nous-même**, nous aimer dans le sens de **respecter notre globalité** quel que soit l’événement. La blessure nommée varie d’une personne à l’autre, mais sa base est cette recherche d’amour à l’extérieur de soi qui amène à un épuisement.

Si un être nous déclare « je t’aime », l’apaisement ressenti disparaît dès qu’une situation vient bouleverser ce sentiment de se sentir aimer, car cela n’a pas nourri les aspects de nous-mêmes que nous rejetons.

La première étape

Le processus commence par reconnaître que **la blessure nous appartient**. Elle est là car c’est notre façon de voir la vie. Nous l’avons construite petit à petit. Nous allons entendre l’autre depuis notre blessure, nous allons interpréter ce que l’autre dit depuis elle.

Un exemple : en rencontrant une personne suffisante :

Un être se sentira humilié

Un autre être se sentira rejeté

Un troisième être se sentira bafoué, etc.

Cela démontre que nous évaluons depuis notre blessure ; à nous d’apprendre les outils pour réajuster en nous.



Bien évidemment, la personne hautaine a elle-même une blessure, par exemple le rejet et par peur d'être rejetée a créé une carapace la conduisant à une attitude de protection, du moins le croit-elle.

Il est aussi essentiel de valider que ce n'est pas l'autre qui nous rend heureux, puisque nous ne réveillons pas la même joie face à deux personnes exprimant les mêmes paroles. Cette joie, c'est nous qui l'avons initiée intérieurement.

2ème étape

Ne plus se sentir victime de notre blessure ; apprendre à la considérer comme le **fil conducteur de notre vie** pour évoluer et se reconnaître davantage. La blessure n'est pas quelque chose contre quoi lutter ; elle peut être **un compagnon de route** pour transformer nos propres schémas à chaque fois que nous nous sentons déstabilisés.

Il est important d'intégrer que **le mental et l'émotionnel** fonctionnent toujours ensemble ; **ils sont des alliés**. Or trop souvent nous les érigeons l'un contre l'autre ou essayons d'en occulter un. Tous deux **alimentent** nos **qualités**, nos **capacités** qui trop souvent sont considérées comme normales. C'est grâce à ces forces-là que nous agissons dans notre quotidien.

Au vu de tous les contacts quotidiens oraux ou écrits semblant tous requérir l'immédiateté, nos mouvements émotionnels sont mis sous forte pression... et notre blessure réagit à ces stimulations.

Le mental est ainsi fort utile pour décoder nos réactions et nos mouvements émotionnels afin de nous harmoniser, et non pas d'enfouir les émotions perturbées. **Oser s'observer** et cesser de se juger afin de comprendre ses propres fonctionnements. Plus nous nous comprenons, moins nous perdons d'énergie à vouloir être reconnu par l'autre.



3ème étape

Dans nos communications verbales, il est primordial de **revenir dans le factuel des mots** dans le but de créer des contacts différents avec l'autre. Si vous pensez à une interaction avec une personne (un supérieur, un collègue, un ami), réfléchissez à toutes les suppositions que vous avez eues au cours du dialogue, car il semblait – dans l'énergie – que l'autre n'était pas ci ou pas ça.

Cela amène à une discussion biaisée durant laquelle chacun répond plus ou moins consciemment aux attentes vibratoires de l'autre, aux non-dits. Or, ce que nous percevons de l'autre est immédiatement traduit en nous par notre blessure, par tous les mécanismes que nous avons mis en place au cours de notre vie, même si nous sommes très jeunes.

Ainsi dans cette période de grandes mouvances vibratoires où les fréquences de notre Terre se modifient, et où – par conséquent – nous avons également à nous réadapter, il est essentiel d'apprendre à **faire la différence entre notre propre énergie et celle des autres**. Ce d'autant plus que lorsque nous connectons l'énergie de l'autre, il s'agit de son énergie émotionnelle, et non pas de sa globalité.

4ème étape

Dans ce parcours intérieur, lorsque nous assumons notre blessure et nos forces (qualités, capacités), **nous nous ouvrons dans notre propre énergie**. Notre corps physique, notre personnalité (mental, émotionnel, 5 sens, croyances, etc.) s'harmonisent et notre âme se déploie dans ce tout.

Plus nous sommes à **rayonner depuis notre centre dans les actions**, plus nos relations sont aisées, car nous ne fluctuons plus d'après les mouvements émotionnels de l'autre, d'après ses paroles. Nous vivons dans nos forces, nos fragilités en les reconnaissant comme un tout. Nous ne résistons plus contre une partie de nous-même : notre blessure. Vouloir la faire disparaître amène dans le combat ; elle est notre outil d'évolution pour grandir en nous-même.

Blessure (selon le Langage des oiseaux – extrait) *bless* (de l'anglais) une bénédiction pour notre ouverture à l'illimité (U) et sa répétition (re).

La blessure est l'occasion de nous ouvrir à des parties de nous-même jusque-là recouvertes. Elle nous invite à dévoiler nos profondeurs.

Etant âme, donc énergie, nous sommes attirés par la fluidité que notre personnalité tente de trouver au dehors de nous. Or la **densité** terrestre nous demande d'intégrer que chaque cellule de notre corps physique vibre notre âme.

C'est dans le corps physique que nous vivons **nos 5 sens et notre 6^{ème} : l'intuition** ; tout comme notre mental et notre émotionnel. En conscientisant par les perceptions à l'intérieur de nous ce qu'il se passe par : **toucher, voir, entendre, goûter, humer**, nous amplifions la présence en nous et nourrissons nos ressentis physiques et notre sensibilité. Nous revenons à l'instant présent.

D'autre part, vivre sur Terre implique la **dualité** amenant à voir les opposés : vrai – faux, de façon rigide. Cette conception limitée se base sur une seule possibilité ; pourtant **les réalités sont multiples...** Remarquez comme vos propres vérités se modifient selon les situations et au fil des expériences.



Certaines expériences sont traumatisantes, d'autres émotives et d'autres perturbatrices ; **beaucoup sont très enrichissantes**, à nous de nous en **nourrir intérieurement** pour que notre espace intérieur s'expande. Notre regard va déterminer comment nous allons transformer un trauma, qu'il soit physique, émotif ou mental.

Notre âme SAIT ; elle vibre une **sagesse innée** et a choisi de vivre la **dualité** et la **densité** tel un parcours initiatique. Revenir en notre centre, en validant que notre âme a fait des choix et que nous sommes ces choix même s'ils sont oubliés.

Nous avons tous **des ressources** et les utilisons à notre façon. Plus nous nous approprions nos flux vibratoires, plus nous pouvons transmuter le désagréable en nous. Il s'agit de dire je laisse à l'autre sa responsabilité, car son âme saura en tirer les leçons le temps venu. Pour ma part, je choisis de prendre la responsabilité de mon vécu, car c'est le seul endroit où j'ai le pouvoir de modifier quelque chose.

Partant de là, j'évacue les charges émotionnelles de colères, frustrations, peurs, pour ensuite tirer les leçons de ce qu'il s'est passé pour ne pas reproduire le même schéma avec un autre être. Je ne peux changer l'acte de l'autre ; mais je peux décider de ne plus être victime de ce que j'ai vécu, tout en sachant que j'ai eu mal et en prenant soin de moi.

Devenir le Créateur de notre propre vie en acceptant notre blessure comme un moyen d'évoluer sur notre chemin, à notre rythme en acceptant la responsabilité de nos propres actions, de nos réactions mentales et émotionnelles en **amplifiant la conscience de tous nos aspects positifs, porteurs, afin de nous déployer dans notre GLOBALITÉ INCARNÉE.**

“ Le processus commence par reconnaître que la blessure nous appartient. Elle est là, car c'est notre façon de voir la vie ; nous l'avons construite petit à petit.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch