

ANNE GHESQUIÈRE

Va, vis
et deviens
conscient
de toi-même

12 chemins de métamorphose

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Sophie Charbonnel
Relecture/correction : Sophie Legras et Emmanuelle Peraldi
Crédits iconographiques (schémas) : udaix, GzP_Design/Shutterstock

Mention légale concernant les QR codes : le service de téléchargement proposé dans cet ouvrage est délivré à titre gratuit. Les émetteurs se réservent le droit de retirer ou de modifier cette possibilité sans préavis et en cas d'utilisations qui s'avèreraient sans commune mesure avec les ventes du livre. Les documents à télécharger restent la propriété de l'auteur et de l'éditeur qui les mettent à la disposition du lecteur pour son usage personnel ; en retour, celui-ci s'engage à ne pas les diffuser et à ne pas en faire un usage commercial sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur. En cas de difficultés de téléchargement, veuillez écrire à l'adresse suivante : numerique@eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01031-6

ANNE GHESQUIÈRE

Avec les illustrations d'Izumi Idoia

Va, vis
et deviens
conscient
de toi-même

12 chemins de métamorphose

● Éditions
EYROLLES

Les techniques, thérapies et outils évoqués dans cet ouvrage ne peuvent se substituer à un avis médical et aux consultations, diagnostics et traitements qui en découlent.

Il existe des risques de dérives ou d'abus dans tous les domaines, il faut lutter contre cela avec discernement. Méfiez-vous des approches catégoriques et cultivez votre libre arbitre. Contactez toujours un professionnel compétent selon les qualifications et la réglementation de sa profession.

« Rien n'est éternel, sauf les étincelles. »
Guillaume Apollinaire

Ce livre est dédié à mes trois filles.

Sommaire

Préface.....	7
Introduction.....	9
Préambule.....	14
 I Plonger dans sa vie intérieure.....	20
Aller à la rencontre de sa naissance.....	23
Cheminer avec ses blessures	43
Éclairer ses croyances et ses conditionnements	61
Oser vivre ses émotions, sa sensibilité et sa vulnérabilité ..	81
Consoler les liens de souffrance	107
Être en paix avec l’histoire de ses ancêtres	129
 II Déployer ses ailes	146
Regénérer son énergie vitale.....	149
Donner un sens à sa vie.....	171
Déployer ses talents en confiance.....	191
S’émerveiller et vibrer devant la beauté.....	209
Embrasser l’amour dans tous ses états	227
Mourir à soi et renaître	249
 Épilogue.....	265
Postface	267
Remerciements	269
Index.....	271

Préface

Un livre comme une immense ouverture sur le vivant. Un livre qui invite. Un livre qui ouvre. Qui ouvre les chemins à emprunter, ceux autour de nous, ceux dans les replis de notre âme. Nous avons tant à découvrir, à vivre. Nous pouvons tellement aimer, nous reconnaître, nous déployer. Je suis admirative des personnalités comme Anne, celles qui défrichent sans cesse tout ce dont nos cœurs, nos corps ont besoin. Anne nous prend par la main et nous emmène dans une quête intime et universelle. Tout ce dont regorge la vie, nos vies, et dont, trop souvent, nous ignorons non seulement l'existence et la puissance mais les bienfaits inouïs. Elle nous fait découvrir tant de sagesses éprouvées : les rituels à adopter, les symboles qui soignent, les lieux sacrés, les mots qui caressent, la nature qui console, les aliments qui régénèrent, les thérapies qui apaisent, les moments précieux qui adoucissent nos blessures... Merci ! J'ai beaucoup appris, j'ai beaucoup compris. Ce livre est une promesse, une tendresse, pour guérir profondément et vivre pleinement. C'est un cadeau rare.

Jeanne Siaud-Facchin,
psychologue clinicienne et psychothérapeute française

Introduction

« L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même car il porte dans son âme les germes de son devenir. » Je vois dans cette citation de Carl Gustav Jung une parfaite illustration de ce qui m'a poussée à écrire ce livre.

Depuis que je suis enfant, je m'interroge, sur moi-même, sur le fonctionnement du monde et les liens tissés avec mes semblables. Amoureuse de la connaissance de soi, de l'autre, je me sens en quête des mystères de la vie. Je suis fascinée par toutes les explorations de l'humain qui avance à tâtons dans sa quête, consciente et inconsciente, de la recherche d'une forme d'harmonie, d'homéostasie. La vie n'a en apparence parfois aucun sens, et en même temps, elle recèle une profondeur infinie. Nous marchons nos vies qui sont faites de hauts et de bas incessants, de retournements et d'avancements. Nos parcours sont semés d'embûches et de défis, d'épreuves et de chaos, mais aussi de joies, de bonheurs et d'élans, de sagesse, de passions joyeuses et tristes.

Nous sommes des êtres en perpétuelle régénération et renouvellement, à l'instar des cellules à l'intérieur de notre corps, qui se transforment et mutent constamment. Nos vies miment les cycles de la nature, car nous sommes nous-mêmes la nature.

Je fais mienne la phrase de Mandela : « Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. » À chaque fois, j'approfondis ce que je vis, je cherche à comprendre, à sentir, à ressentir, à mieux me connaître. Nous pouvons aussi essayer de prendre du recul pour modifier nos expériences et avoir conscience que, bien souvent, nous échafaudons des constructions en lien avec la mémoire de notre vécu car nous sommes des êtres blessés, en manque d'amour.

En ce qui me concerne, j'explore diverses voies de *métamorphose* dans ma vie et j'échange sur ce sujet dans mon podcast éponyme. Ce dernier a pour but d'aider les auditeurs à éveiller leur conscience, pour les emmener sans dogme à la découverte d'eux-mêmes à travers des thèmes comme la philosophie, la santé, l'écologie, l'alimentation, la spiritualité et la psychologie.

Mon podcast Métamorphose est le fruit de nombreuses années d'introspections et de recherches nourries de mes échanges avec des personnalités croisées tout au long de mon parcours personnel mais aussi professionnel. Je considère que les deux s'entremêlent au fil de ma vie. Mon travail et ma vie personnelle ne sont pas fragmentés, ils se rencontrent et se nourrissent l'un et l'autre.

En 2007, j'ai créé le magazine *FemininBio*¹ pour offrir des solutions alternatives concrètes aux lectrices qui, comme moi à l'époque, désiraient déjà vivre plus harmonieusement avec elles-mêmes, les autres et la planète, afin de bâtir une société durable et désirable où chacun puisse s'épanouir. Mon cheminement personnel, psychologique, spirituel s'est retrouvé dans chacun des treize livres et coffrets, dont *L'Oracle de la métamorphose*, que j'ai écrits. Aujourd'hui directrice de collection et d'ouvrages pour les éditions Eyrolles, j'ai l'impression de vivre plusieurs vies en une.

C'est d'ailleurs ce que traduit le concept de « *One life* ». Fruit de penseurs anglo-saxons, il intègre l'idée que même si nous sommes multiples à l'intérieur de nous, avec toutes nos polarités et nos contradictions, nous ne sommes qu'UN, un seul humain, dans une seule vie, face à nos expériences et chemins. Parmi les piliers du « *One life* », il y a notre capacité à raconter des histoires, mais aussi à vivre l'histoire que raconte notre vie, jour après jour. C'est exactement ce que j'ai cherché à faire en écrivant ce nouveau livre.

1. Revendu en 2021 au groupe Family Service.

J'ai souhaité vous embarquer avec moi dans la quête existentielle qui mène chaque jour un peu plus vers la connaissance de son soi intime, intrinsèque, en mouvement.

Je vous propose donc d'emprunter douze chemins qui, je l'espère, vous aideront à mieux vous connaître, vous comprendre et devenir votre meilleur ami, afin de trouver une forme de paix au cœur du chaos intérieur.

Cet ouvrage se déploie en deux grandes parties.

La première explore six dimensions, interdépendantes, pour **notre intériorité**. On pourrait parler, selon les termes du psychiatre suisse C. G. Jung, d'un cheminement vers le processus d'individuation. J'ai mis en lumière des processus inconscients pour mieux comprendre l'état des forces en présence à l'intérieur de nous, que ce soit la psyché, le cœur ou le corps. Dans cette première partie, j'aborde la façon dont nous arrivons au monde, notre vie in utero, mais aussi le **contexte** de notre naissance et l'impact que notre passé peut avoir dans notre vie d'adulte. Ce passé qui forge une partie de notre personnalité, de notre identité, du Moi. Puis, j'explore des manifestations de nos personnalités à travers nos parts blessées. Ensuite, je regarde d'autres façons d'être au monde, habitées, souvent à notre insu, par nos croyances, conditionnements qui peuvent être des freins ou des catalyseurs et qui animent notre manière de répondre au monde. Je vous parle de l'expression de certaines messagères qui viennent frapper à notre porte, comme les émotions et toutes nos parts sensibles. Enfin, j'aborde les liens de souffrance avec nous-mêmes et avec les autres, incluant nos ancêtres et notre systémie familiale.

Une fois ce processus de conscientisation de notre état intérieur mis en lumière et enclenché, nous pouvons plus facilement intégrer l'état d'individuation, comme un voyage intérieur de libération. Carl Gustav Jung disait que l'individuation était un « processus à travers lequel nous devenons ce qu'effectivement nous sommes ».



[www.metamorphosepodcast.com/
les-podcasts-episodes-metamorphose](http://www.metamorphosepodcast.com/les-podcasts-episodes-metamorphose)

Les douze étapes de ce livre sont empreintes de ma personnalité, de mes valeurs et de mes croyances. Je vous partage ainsi ma foi chrétienne, des expériences intimes et mes pratiques, ainsi que tout ce qui a fleuri sur mon chemin. Parce qu'un vécu vaut souvent mieux qu'une longue explication théorique, j'ai pensé que certaines de mes histoires personnelles pourraient interpeller vos propres vies, **en résonance, en miroir**. Je l'ai fait en toute simplicité, ne prétendant détenir aucune vérité et considérant que chacun fait appel à son discernement, selon son vécu.

En résumé, cet ouvrage se veut être un chemin initiatique vers l'individuation à travers la conscientisation des blessures et les conditionnements, pour aller vers le déploiement de vos ailes. Ces douze propositions ont été des étapes essentielles pour accéder à une meilleure connaissance de moi-même. Sans être exhaustives, elles suggèrent de regarder et de conscientiser tant notre vie psychique et émotionnelle que corporelle.

À la relecture de ce texte avant sa publication, mon ami Alexandre Dana (cofondateur de LiveMentor) m'a confié : « Si j'avais eu ce livre dans les mains, j'aurais pu gagner un temps précieux dans mon chemin de guérison. Un ouvrage d'une précision incroyable sur les thérapies qui apaisent le chaos intérieur. »

J'espère humblement qu'il vous apportera le souffle sur le chemin de votre propre métamorphose, au gré de vos voyages intérieurs. Je vous souhaite une belle exploration !



Mon rituel d'écriture des blessures

Dans ce rituel des blessures, des Ombres, des conflits intérieurs et des douleurs, vous allez exprimer vos blessures conscientes, afin de les visualiser comme des graines qui forment votre personnalité, puis laisser mourir le Soi blessé pour accueillir le nouveau. Rappelez-vous : la graine qui fait sa mue porte du fruit en abondance !

Commencez par prendre un cahier. Pendant un mois, notez tous les jours vos blessures conscientes, vos douleurs ou vos conflits intérieurs, y compris les ruminations. Vous pouvez aussi reprendre une ou plusieurs des cinq blessures popularisées par Lise Bourbeau (pour mémoire : rejet, abandon, humiliation, injustice, trahison, voir p. 51) et noter tout ce qui vous passe par la tête à propos de chacune d'elle. Cela peut être un mot, un récit, une personne, ne vous mettez aucune limite. L'écriture est un processus hautement thérapeutique et l'inconscient travaille à accoucher de la psyché, de ce qui parfois cherche à se dire, mais reste bloqué.

Vous pouvez vous dessiner sous la forme d'un personnage ou d'une graine et ajouter les blessures à l'intérieur ou autour du personnage. Voyez ce qui jaillit sur la feuille, sans réfléchir, voyez ce qui émerge de la vision que vous avez de vous-même. Votre inconscient connaît le chemin, faites confiance à ce processus.

Quand vous sentez que vous êtes arrivé au bout d'une étape, mettez-vous au calme pour relire tout cela. Ressentez alors, dans votre corps, toute cette matière vivante en vous. Un panthéon des blessures et des conflits !

Puis, avec une respiration ample et complètement relâchée, embrassez toute cette matière dans un grand feu d'amour. Sentez que dans toutes les cellules de votre corps, un processus de libération est en cours¹.

1. Agissez avec discernement. Si vous sentez que ce travail est trop remuant, voire douloureux, pensez à vous faire accompagner.