



Par **Sylvie Ouellet**

#### POUR MIEUX LA CONNAITRE

Sylvie Ouellet est auteure, conférencière et animatrice d'ateliers au Canada et en Europe. Elle se spécialise dans la compréhension des passages de la naissance, de l'incarnation et de la mort. Sa curiosité l'incite à explorer les grandes questions concernant la vie tant sur le plan spirituel que scientifique pour tenter d'en comprendre le fonctionnement et les grandes lois.

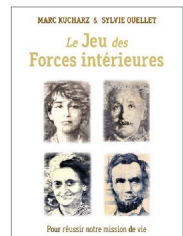
Pour elle, le mieux-être passe par la compréhension d'un sens à la vie et à sa vie. Son dernier livre propose une réflexion sur la mission de vie afin que chacun puisse trouver sa voie d'accomplissement. Parmi ses écrits :

**Rendez-vous au cœur de l'Être**



Le Dauphin Blanc

**Le Jeu des Forces intérieures**  
Par Marc Kucharz et Sylvie Ouellet



Guy Trépanier

**Information:**  
sylvieouellet.ca



## Quand la Vie insiste, encore et encore...

**Petite anecdote en débutant... Un jour, en marchant dans un parc, perdue dans mes inquiétudes, mon regard est attiré par la blancheur d'un cygne contrastant avec la verdure de l'aire sur laquelle il se repose. Je l'admire un moment tout en me demandant ce qu'il fait là. Sans plus, je poursuis ma route.**

À peine ai-je fait quelques pas, l'étonnement d'en voir un deuxième survient. Venant occasionnellement dans ce parc, c'est la première fois que je remarque la présence de ces majestueux oiseaux. Leur beauté sait pourtant comment attirer l'attention.

Sans m'en rendre compte, leur charme estompe mon inquiétude. Je poursuis ma balade la tête plus légère et... je rencontre un troisième cygne. Une pensée traverse alors mon esprit: «Et si ces trois cygnes étaient un Signe...» Mais je résiste à cette idée.

#### Il ne faudrait tout de même pas exagérer!

J'attendais pourtant la réponse à une question que j'avais lancée la veille dans l'univers. Était-ce envisageable que ces trois cygnes soient ma réponse? Mon mental est catégorique. Il s'agite et me dit: «Mais, non! Tu exagères Sylvie. Il ne faudrait tout de même pas voir des signes partout.»

Sans doute a-t-il raison. Je poursuis mon chemin un peu déroutée, voire perplexe. Malgré la forte opposition de mon mental, si je n'ai pas la certitude que c'est bien un signe, je sens bien que la situation est hors du commun. Dès lors, je reste attentive...

#### Une part de moi sait...

Et là... Stupéfaction! On dirait une apparition. Il y a des cygnes partout autour de moi. Je ne sais pas d'où ils sortent ni comment j'ai pu ne pas les apercevoir avant. Je m'arrête pour les compter. Il y en a 16 en tout. Là, en présence attentive, tout mon corps vibre intensément et, dans cette fraction de seconde, je sais sans savoir qu'ils sont des messagers.

Mais que viennent-ils me dire? Ni le chiffre 16 ni la symbolique du cygne n'évoque quoi que ce soit. Je n'y comprends rien. Décidément, me voilà à nouveau dans le mental. Mais cette fois, une partie

de moi sait qu'ils font partie intégrante de la réponse à ma question.

#### Ainsi parle la Vie

Pourquoi vous raconter cette anecdote? Simplement parce qu'elle est typique de la manière dont la Vie nous parle. Bien sûr les signes qu'elle nous envoie ne sont pas toujours des cygnes. Toutefois, comme elle utilise un langage symbolique, nous résistons souvent à l'information envoyée, ou nous manquons carrément le message parce que le symbole est incompris.

*Le destin conduit celui qui consent et tire celui qui résiste.* – Cléanthe

#### Plus facile à dire qu'à faire

Se laisser porter par le destin est plus facile à dire qu'à faire. La vie doit souvent insister pour nous donner une direction, un sens ou une explication. Le défi qu'elle rencontre est double: la résistance de notre mental et notre compréhension de son langage.

Le langage subtil – les signes, intuitions, perceptions... – qui passe par le cœur n'a pas la cote dans une société qui valorise surtout la tête. Pourtant, ce langage est nôtre et ne nécessite aucun apprentissage particulier. L'enfant arrive sur Terre en le parlant naturellement, mais relativement tôt dans son existence, il réalisera que le monde des adultes, lui, ne l'utilise plus... Pourquoi se coupe-t-on de cette capacité innée au juste?

*L'univers ne travaille pas pour vous donner des leçons. L'univers ne répond qu'à votre vibration.* – Abraham

#### Ai-je besoin de voir pour croire Ou dois-je croire pour voir?

L'être humain a besoin de se sécuriser. Si l'écoute des signes et du langage subtil peut être source de sécurité, elle apporte aussi son lot d'angoisses. Le besoin de voir pour croire est bien ancré en chacun de nous, principalement parce que toute notre éducation repose sur la connaissance extérieure. En effet, on a relégué la connaissance à la science et aux autorités familiales, ancestrales, scolaires, sociales, patronales ou politiques. On nous a enseigné qu'eux seuls connaissent les réponses à nos questions.

On grandit donc en écoutant l'autre plutôt que soi et on finit par faire la sourde oreille à toutes ces informations subtiles qui passent par notre ressenti. Puis, un jour, on se retrouve dans un parc où un cygne attire notre attention, mais nous

ne la lui accordons pas. Ce signe est pourtant une réponse à notre question, mais le fait que nous ne syntonisons pas la bonne fréquence nous empêche de le capter et peu à peu la perception du signe disparaît aussi.

**Nous devons réaliser à quel point la qualité de ce que nous vivons dépend de la qualité de notre présence. Les signes sont toujours là! Mais si nous sommes confiné.e.s dans notre tête, notre corps ne pourra pas nous interpeler et notre ressenti sera forcé au mutisme.**

#### L'attention, c'est la Présence

En valorisant la connaissance intellectuelle, et non le savoir inné, nous détournons notre attention des informations qui passent par le ressenti, présumant que l'information qu'il nous livre est de moindre importance que celle de l'intellect, voire erronée.

Alors les signaux deviennent inaudibles. Oui, le corps nous parle. Pas seulement lorsque nous souffrons. Il nous parle à chaque instant par des sensations pour nous guider et nous informer de ce qui est juste pour nous, ou pas. Mais nous ne savons plus l'écouter comme quand nous étions enfant alors que nous étions pur ressenti.

#### Il n'y a pas de service au numéro que vous avez demandé

Notre corps perçoit constamment des informations. Quelques-unes d'entre elles sortent de notre tête, si brièvement cela soit-il. C'est là la preuve que la puissante antenne qu'est le corps physique est parfaitement fonctionnelle et qu'il capte les énergies subtiles environnantes. Mais, c'est aussi une preuve de l'incroyable puissance du mental qui nous oriente vers nos pensées plutôt que vers nos ressentis. Dès qu'une information inconnue lui parvient, il joue son rôle de «protecteur» avec brio en nous ramenant sur-le-champ dans l'environnement sécurisant de la tête.

La Vie doit donc insister et nous «parler» de plus en plus fort pour parvenir à le déjouer et à nous livrer son message: d'une simple chute à l'accident de la route; d'un mal de gorge à la bronchite; d'un mauvais placement à la faillite.

C'est ce qui m'est arrivé dans ce parc. Grâce au deuxième cygne, il s'est produit quelque chose en moi. L'emprise de mon inquiétude a cédé le pas à une joie spontanée. L'objet de ma résistance a été supplanté dans l'instant. Le ressenti a pris le pas sur le mental. J'ai «allumé»...

*N'offrir aucune résistance à la Vie, c'est être dans un état de grâce, de tranquillité et de légèreté.* – Eckhart Tolle

#### Ne rien faire. Ne rien penser. Ne rien contrôler.

Mais que s'est-il donc passé? Car en réalité je n'ai rien fait pour que cela se produise. Et c'est bien là le secret. Ne rien faire. Ne rien penser. Ne rien contrôler. Être présent.e, tout simplement. Dès le moment où nous sommes présent.e.s à ce qui est, il n'y a plus aucune inquiétude ni peur. La Vie et le vivant s'ouvrent à nous et cela nous permet de vibrer au même diapason.

Nous devons réaliser à quel point la qualité de ce que nous vivons dépend de la qualité de notre présence. Les signes sont toujours là! Mais si nous sommes confiné.e.s dans notre tête, notre corps ne pourra pas nous interpeler et notre ressenti sera forcé au mutisme. Nous allons passer littéralement à côté du signe qui nous était destiné. Nous devons être là, totalement présent.e.s, pour vivre ces rendez-vous!

#### Connaissance intellectuelle ou Savoir?

Comme le dit si bien Eckart Tolle, le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper. En effet, quoi qu'il arrive, le mental rapplique toujours en moins de deux. Peut-on lui en vouloir? Non! C'est son rôle de s'opposer à tout ce qu'il ne connaît pas. Cependant, malgré toutes les connaissances intellectuelles qu'il peut posséder, il lui manque une chose importante: le Savoir, cette sagesse qui réside au fond de nous, qui sait sans connaître, qui perçoit sans voir, qui capte sans entendre.



Le rôle du cœur est de nous guider en dehors du cadre de nos références habituelles pour que nous puissions nous ouvrir à la Vie.

«Et si ces trois cygnes étaient un signe?» ne provenait pas de mon mental. S'il s'agissait d'une information subtile que mon corps a captée et dont j'ai pu devenir consciente parce qu'à ce moment précis, j'étais présente.

*Nos doutes sont des traîtres et ils nous privent de ce que nous pourrions souvent gagner de bon, parce que nous avons peur d'essayer.* - William Shakespeare

#### Quand il y a un doute...

Ah! Ces doutes qui nous détournent des messages de la Vie! L'idée, ici, n'est pas de les nier ou de vouloir les éliminer. Ils viennent simplement nous rappeler que nous ne sommes plus aligné.e.s sur la voix du cœur. En les utilisant pour nous recentrer, nous pouvons ainsi trouver plus rapidement notre voie.

C'est ce qui s'est produit ce jour-là au parc. Quand les mots «et s'il s'agissait d'un signe» sont apparus dans mes pensées, le mental a aussitôt cherché à les chasser, provoquant une lutte entre ma tête et mon cœur. Qui a raison, qui a tort? J'aurais pu tout simplement poursuivre ma route en me replongeant dans mes inquiétudes, mais mon ressenti était si fort que j'ai choisi d'y rester fidèle.

#### La voix qui montre la Voie

La voix du cœur est d'une justesse exceptionnelle. Elle ne ment jamais! Mais encore faut-il l'entendre sans la déformer.

Et c'est tout un défi parce que très souvent les informations qu'elle nous propose n'ont aucun sens du point de vue du mental.

Le cœur parle par vibrations. Sa voie n'est donc pas issue d'un processus intellectuel, mais expérientiel. Le cœur capte la vibration qui est l'essence même du message. Le langage subtil en est un de symbole et non de parole. Parvenir à comprendre les messages du cœur exige de rester le plus près possible de sa symbolique et surtout du ressenti éprouvé.

#### Tout étiqueter pour tout contrôler

Or, le mental a besoin d'apposer des étiquettes sur tout et rien en fonction de ses références. Mais en voulant ainsi caser ces informations en fonction de références passées, cela dénature complètement le sens profond du message.

Le rôle du cœur est de nous guider en dehors du cadre de nos références habituelles pour que nous puissions nous ouvrir à la Vie. Il souhaite nous faire sortir des sentiers battus, car il sait que notre épanouissement passe par le dépassement de nos peurs et de nos limitations. Il est donc tout à fait normal que le mental s'agite devant cette invitation à la découverte.

*Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.* - Albert Einstein

La voix du cœur est plus qu'un don, c'est l'essence de la Vie qui est accessible à tout le monde. C'est elle qui donne saveur, couleur, puissance, douceur et beauté à chaque instant. C'est dans le présent que nous pouvons accueillir ce don, mais pour cela, il est primordial d'habiter notre corps. C'est tout simple, mais cela exige quelques efforts et surtout de la discipline pour ne pas laisser le mental diriger toujours notre vie.

#### Devenir plus Présent.e à la Vie

Il existe de nombreuses façons de développer la présence au corps physique, que ce soit la respiration, la cohérence cardiaque, la danse, le chant ou l'exercice physique. Ce n'est pas tant le moyen choisi qui importe, c'est plutôt l'intention et l'attention qu'on y met. Voici quelques idées à intégrer qui ne demandent pas plus de temps, mais simplement plus d'attention à votre corps:

- Sous la douche, prenez quelques instants pour ressentir la sensation de l'eau qui coule sur chaque partie de votre corps. Observez la réaction de votre peau sous la chaleur ou la fraîcheur de l'eau. Voyez les parties qui résistent, celles qui se détendent.
- Lors des repas, arrêtez-vous pour savourer plus spécifiquement une ou deux bouchées. Ressentez la texture des aliments, remarquez leur saveur. Laissez-vous imprégner. Mangez en étant pleinement conscient.e et des sens qui s'animent lorsque vous êtes présent.e.

- Pendant que vous cuisinez, prenez un instant pour ressentir l'ustensile que vous tenez à la main. Ressentez le couteau qui s'enfonce dans l'aliment ou le fouet qui bat les œufs. Soyez présent.e au mouvement, aux odeurs qui se dégagent, aux sons des ustensiles qui s'entrechoquent. Habitez entièrement votre être dans l'espace où vous êtes.

#### Redevenir comme des enfants

Lao Tseu a dit un jour: «Le sage est guidé non pas par ce qu'il sait, mais par ce qu'il ressent.» Nous pouvons envier le sage qui se laisse guider par les signes que la Vie lui envoie parce qu'il est parvenu à faire en sorte que son mental baisse la garde. Il sait que l'univers conspire à son épanouissement et à son rayonnement.

Et pourtant, nous le savons aussi! La seule chose qui diffère, c'est que notre savoir n'est pas pleinement intégré... Mais rassurez-vous! L'univers met absolument tout en place pour que nous y parvenions. Habiter son corps, c'est un véritable jeu d'enfant. On n'a rien de nouveau à apprendre, on a juste à se souvenir de qui nous étions enfants. Tout est déjà inscrit en nous.

#### Beaucoup plus qu'un signe

Grâce à ce coup de pouce venu d'En-haut, ma balade au parc m'a permis de revenir dans mon corps. Et pour moi ça a été beaucoup plus qu'un signe! Ça été un enseignement grandiose, comme la Vie sait si généreusement nous en donner. J'ai non seulement reçu la réponse à ma question, mais surtout j'ai eu l'occasion d'apprendre à reconnaître la voix du mental et les astuces qu'il utilise pour accaparer mon attention et me détourner de l'Essentiel.

J'ai pu expérimenter mon ressenti, devenir consciente de son intensité au fur et à mesure que ma présence s'accroissait, me donnant ainsi l'élan pour découvrir la suite de l'histoire, malgré les objections du mental. Bref, avec le recul, le déroulement parfait de cette balade m'a fait réaliser à quel point l'univers conspire pour nous transmettre les réponses dont nous avons besoin. Oui, ces cygnes étaient bel et bien un signe!

## VIVRE, c'est...

### Rompre avec la dictature du mental

Si le mental joue un rôle important dans notre vie, il ne peut nous conduire que du point A au point B. Notre ressenti, lui, complice de la Vie, peut non seulement nous conduire du point A au point B, mais vers l'infini et plus loin encore.

#### La plus grande de toutes les sécurités

Restons vigilant.e.s! La plus grande adversité que nous puissions rencontrer sur notre route, c'est notre mental. Mais, si nous osons quitter cet espace de pseudo sécurité en nous laissant guider par la voix du cœur, nous découvrirons la plus grande de toutes les sécurités: la certitude absolue qu'en tout temps, tout ce dont nous pourrions avoir besoin sera là, pour nous. Il suffit de l'accueillir.

Ce jour-là, au parc, mes inquiétudes se sont toutes envolées. En voyant les 16 cygnes, j'ai su qu'on m'enverrait tout ce dont j'avais besoin, même si cela semblait absolument impossible pour mon mental. Vous voulez savoir?

#### Puissions-nous abandonner nos résistances

La source de mes préoccupations portait sur le fait que le nombre de participants inscrits à un séminaire que je devais animer n'était pas suffisant pour assurer sa rentabilité. Je me demandais si je devais l'annuler... Au moment où je suis allée me balader dans le parc, nous étions à deux jours du début du stage. Il n'y avait que sept personnes inscrites. Il en fallait au moins 10. Combien y en a-t-il eu? Suivez les cygnes et vous le saurez!

Comme le dit Mofaddel Abderrahim: *Devant l'intuition, j'abandonne toute velléité de résistance et je la laisse me conduire...* Puissions-nous abandonner nos résistances et suivre les signes dans la légèreté pour que la Vie n'ait plus besoin d'insister. Elle saura toujours nous donner tout ce dont nous avons besoin, ici et maintenant. 🌈

**Besoin de vous ressourcer?**

**Saguenay Lac-Saint-Jean**  
« Marche sur le sentier ND Kapatakan »  
15 au 20 septembre 2022

**Egypte**  
« Croisière de transformation sur le Nil »  
10 au 22 novembre 2022

**Maroc et Sahara**  
« Le silence du désert »  
7 au 19 novembre 2022

**Retraite au monastère des Augustines**  
« Le processus d'être soi »  
18 au 20 novembre 2022

**CONTACTEZ-NOUS POUR RECEVOIR NOTRE DOCUMENTATION GRATUITE !**  
Sans frais : 1-866-331-7965  
info@spiritours.com www.spiritours.com

**spiritours**  
VOYAGES DE RESSOURCEMENT