



Par **Sylvie Lauzon**

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Sylvie Lauzon, a d'abord été connue comme animatrice et journaliste télé-radio, dans des émissions telles que *Café Show*, *Y'a rien de trop beau*, tout comme elle a été animatrice à l'émission *Salut Bonjour Week-end* pendant plus de trois ans à TVA. Vous l'avez peut-être aussi entendue à la radio au 107,3 FM du réseau Rock Dé-tente où elle a travaillé une dizaine d'années.

Après avoir été directrice générale de la *Fondation les petits trésors* de l'Hôpital Rivière-des-Prairies pendant plusieurs années, elle a aujourd'hui choisi de donner une nouvelle direction à sa vie.

Les arts et la création étant sa grande passion depuis sa tendre enfance, elle pourra dorénavant y consacrer plus de temps.

Être... Voilà la Mission!

Rencontre avec **Sylvie Ouellet**

Quelle est ma mission de vie? Cette question, plus grande que nature, nous touche au plus profond de nos existences. Pour un grand nombre d'entre nous, la vie est une quête essoufflante, épuisante, perpétuelle. Pourquoi suis-je là? Quelle est ma place? Quel est mon rôle? Qu'est-ce que je suis venue faire ici?

On croit devoir réaliser quelque chose d'exceptionnel, qui doit toucher beaucoup de monde; que notre mission nous permettra d'être vu, reconnu. On peut même en venir à croire que si on ne la trouve pas, notre vie sera un échec.

Et si notre mission n'était pas de faire quelque chose de notre vie, mais d'expérimenter notre vie en étant pleinement vivants! Pour l'auteure, conférencière, et passionnée des lois universelles, Sylvie Ouellet, les êtres humains s'incarnent pour expérimenter consciemment cette fameuse mission. Et pour la découvrir, elle nous invite à faire le voyage le plus extraordinaire qui soit, celui qui nous mènera au bout de notre monde, sur notre chemin de vie. Bon voyage!

DE L'UNITÉ À LA MATÉRIALITÉ

C'est à un voyage intérieur de réconciliation auquel nous sommes conviés. Nous vivons dans un monde de dualité, dualité héritée dans le processus d'incarnation qui nous incite parfois à chercher loin de nous ce qui se cache à l'intérieur, tout près...

«Avant de nous incarner, nous sommes dans un monde et un état d'Unité. Il n'y a pas de distinction entre toi et moi. Nous sommes UN. Mais à partir du moment où l'on s'incarne, toi tu deviens toi et moi je deviens moi. C'est douloureux parce qu'en se retrouvant isolé dans notre moi, on ne sait plus qui on est véritablement. On ne sait plus comment se définir. On oublie qu'on fait partie de

cette Unité, de ce Grand Tout. On se retrouve face à l'autre, sans se reconnaître, sans le connaître. On se sent complètement perdu. C'est ça la blessure originelle, une blessure qui se produit aussi à l'intérieur de nous.»

«Dans le monde de l'Unité, on vivait simultanément les deux polarités, yin yang, noir blanc, ombre lumière..., sans séparation entre elles. L'incarnation produit une scission à l'intérieur de nous. Ce yin yang devient le yin et le yang, le noir blanc devient le noir et le blanc, l'ombre et la lumière, etc.»

«À partir du moment où l'on se perçoit comme étant féminin ou masculin, on s'identifie à l'un de ces pôles. Inévitablement, pour survivre dans cette moitié de soi, on aura besoin de mécanismes de défense. Le passage de l'Unité à la dualité ayant créé un déséquilibre dans notre monde intérieur, nous ne pourrons qu'être sur la défensive face au monde extérieur. Voilà comment nous arrivons sur Terre: habités par la dualité.»

POUR MOI, LA MISSION C'EST...

Alors, comment définir quelle est notre mission de vie?

«Pour moi, la mission de vie se résume en un petit mot: **Être**. On est venu sur la Terre pour "essayer d'être", j'utilise le mot essayer parce que Être représente un gros défi, car nous tentons constamment de renouer avec cette sensation d'Unité qui nous a vus naître. Le fait de nous

Je pense que ma mission de vie à moi, Sylvie Ouellet, c'est d'apprendre à aimer la Vie et à choisir, en conscience, de vivre pleinement chaque expérience.
- Sylvie Ouellet



© LA Design + Photo

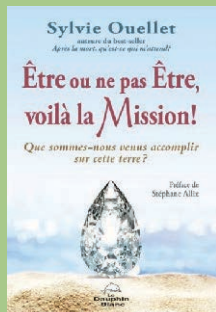
Parcelle de vie

Sylvie Ouellet est auteure, confrencière et animatrice d'ateliers au Canada et en Europe. Depuis plus de vingt ans, 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. Elle pose un regard holistique qui n'appartient à aucun dogme, mais qui s'appuie sur les récentes recherches de la science moderne, quantique et ésotérique, ainsi que sur les enseignements provenant de la philosophie, de la psychologie et de ses expériences hors du commun issues des communications avec d'autres plans de conscience.

Son travail est reconnu par plusieurs scientifiques et journalistes, dont l'INRESS, l'ISNOE, Professeur Ervin Laszlo, Dr Sylvie Déthiollaz et Stéphane Allix. Pour elle, le mieux-être passe par la compréhension d'un sens à la vie et à sa vie. Parmi ses écrits:

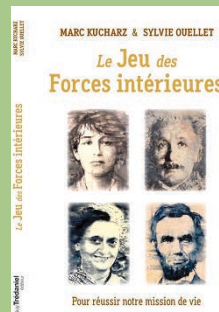
Être ou ne pas Être, voilà la Mission!



Le Dauphin Blanc et Guy Trédaniel éditeur

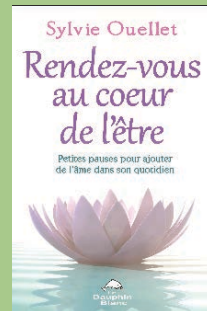
Le jeu des Forces intérieures

Marc Kucharz et Sylvie Ouellet



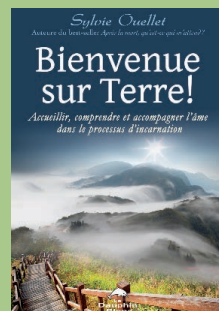
Guy Trédaniel éditeur

Rendez-vous au cœur de l'être



Le Dauphin Blanc

Bienvenue sur Terre!



Le Dauphin Blanc

Information:
sylvieouellet.ca

sentir séparés nous impose beaucoup de limitations. La mission: espérer qu'à la fin de notre incarnation, nous soyons non seulement conscients de nos limitations, mais surtout que nous nous en soyons libérés.»

«Chacune de nos incarnations nous amène à nous alléger, à être de plus en plus conscients de soi et de ce qui est à l'extérieur de soi. Et notre mission de vie n'est pas seulement axée sur soi, mais également sur la manière dont nous parvenons à tisser des liens avec les autres. Est-ce que je me dénature quand j'entre en relation avec les autres, ou est-ce que j'arrive à rester fidèle à qui je suis?»

«La mission de vie n'est pas nécessairement de devenir PDG, de sauver le monde de la famine ou encore de trouver la recette miracle pour guérir du cancer. Peut-être que ça le deviendra lorsqu'on sera aligné sur soi, car c'est difficile de trouver sa mission de vie tant qu'on n'est pas aligné sur l'essence de notre être. On cherche à tâtons ce qui nous procurera la sensation d'être au bon endroit, au bon moment, à faire la bonne chose. Mais notre mission ne nous sera donnée que par qui on est vraiment.»

RETROUVER L'UNITÉ

Si on ne trouve pas ce que l'on cherche à l'extérieur de soi, dans nos réalisations, nos relations, nos possessions, c'est peut-être parce qu'on ne sait pas où regarder. Quand on plonge notre regard à l'intérieur de soi, on ne peut plus se mentir. Notre mission de vie serait donc de nous retrouver, de nous réconcilier avec qui nous sommes; de ressentir à nouveau l'Unité, le plus souvent possible, et surtout dans notre corps.

«Je pense que ma mission de vie à moi, Sylvie Ouellet, c'est d'apprendre à aimer la vie et à choisir, en conscience, de vivre pleinement chaque expérience. Pour moi, c'est clair que j'ai longtemps eu un rapport difficile à la vie. Ce n'est pas par hasard que j'ai choisi de m'appeler Sylvie, un prénom qui résonne à mes oreilles comme *si elle vit*. Pourtant ma vie, elle, n'était pas difficile. J'ai été et je suis toujours dans la ouate! Mais j'ai mis du temps à m'en apercevoir et l'apprécier.»

«Ce sont nos perceptions qui créent notre réalité et qui nous empêchent d'être qui on est. Et pourtant, ces perceptions ne sont que des constructions mentales. Chacun de nous construit les siennes à partir de ses

VIVRE, c'est...

Commencer par chercher au bon endroit!

Chercher sa mission de vie à l'extérieur de soi est la meilleure manière de ne jamais la trouver. D'ailleurs, ce n'est pas à nous de la chercher... C'est elle qui saura nous trouver quand nous aurons fait le chemin qui mène de l'extérieur vers l'intérieur, de l'égo et du mental vers le Soi, c'est-à-dire vers qui Je Suis au plus profond de mon être.

expériences et de son bagage intérieur. Quand on s'emmure dans une construction mentale, on est persuadé que c'est la réalité. Pour moi la vie était comme une tâche. J'étais formatée sur *il faut faire quelque chose pour être aimée et pour être reconnue*. Ma place, il me fallait la gagner. Je me sentais responsable du malheur des autres et quand ils étaient heureux, je n'y étais pour rien.»

«Ce n'est pas l'extérieur qui m'a ainsi formatée. L'extérieur est juste venu réveiller ces sensations de malêtre pour que je puisse devenir consciente des formes-pensées que je nourrissais.»

DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE

Petite, Sylvie ne se posait pas de questions sur la place qu'elle devait occuper, ou en tout cas elle ne s'en souvient pas. Elle observait la vie et trouvait les autres chanceux de ressentir de la joie, ce qui ne lui arrivait pas souvent. Sa vie était belle, mais elle, elle n'en éprouvait pas de joie.

«J'observais beaucoup la vie et les autres. Je me souviens de quelques éclats de rire avec des amis, filles ou garçons, ou avec mon frère. Ça faisait du bien. C'était bon. Mais dans l'ensemble, j'étais plutôt une enfant sérieuse qui n'avait pas le bonheur facile. J'avais l'impression que je ne *m'habitais* pas. C'est comme si je n'étais pas là. Je ne jouissais pas de la vie et je me dissociais de mes émotions quand c'était difficile. À l'adolescence, l'intensité du monde émotionnel m'a plongée dans des idées très dépressives. Je ne me sentais pas bien du tout, mais je ne le montrais pas. Même si ma vie n'était pas difficile, je n'avais pas envie d'être là.»

«Certaines activités, le ski par exemple, me ramenaient dans mon corps. Ça me permettait de toucher à de petits moments d'unité, de petits moments d'harmonie et de joie. Comme métier, je voulais être comédienne ou danseuse. Être sur une scène. Je me sentais réellement bien dans ces univers... Je rêvais d'en faire carrière. Mais ma mère, dont le père était musicien, m'avait conseillé de choisir quelque chose de plus *solide*. J'ai cherché. J'ai opté pour le droit.»

«Deux semaines après le début de mon bac, j'ai commencé à entendre une petite voix qui me disait que je ne ferais pas ça toute ma vie. J'ai pratiqué la profession de notaire durant cinq ans, et c'est là que la petite voix, que je refusais d'entendre au départ, s'est mise à hurler. Je ne pouvais plus continuer. Comme je ne voulais plus pratiquer le notariat, j'ai eu l'idée de l'enseigner. Mais je me suis rapidement retrouvée devant le même dilemme. Je n'aimais pas ce que je faisais.»

«J'ai cherché pendant plusieurs années ce que j'allais faire de ma vie. Je ne réalisais pas à ce moment-là que j'étais en quête de mon essence profonde. J'étais dans un passage à vide qui m'a

fait basculer dans la période la plus sombre de ma vie. Plus rien n'avait de sens. J'avais envie d'en finir. J'ai vécu une expérience aux frontières de la mort durant laquelle j'ai perdu la conscience de ma vie durant 18 heures.»

«Au réveil mes problèmes n'étaient toujours pas résolus, mais ma perception de ceux-ci avait changé. Je ne saurais expliquer ce qui s'est passé, mais il y a quelque chose qui s'est ouvert à l'intérieur de moi. J'ai commencé à méditer et ma vie a changé du tout au tout grâce à la pratique quotidienne de la méditation.»

S'OBSERVER POUR MIEUX S'ENTENDRE

Cette traversée de la nuit noire de l'âme a permis à Sylvie de comprendre une multitude de choses concernant la vie qu'elle avait vécue jusqu'à ce jour.

«Avant, je ne m'arrêtais jamais. Mon petit hamster tournait tout le temps. J'étais toujours en train de faire des projets. Si j'ai fait un burnout quand j'étais notaire, c'est parce que je ne faisais que travailler. Travailler, c'était devenu pour moi une façon d'exister. Mais j'ai compris un jour qu'exister, ça ne suffisait pas. Je voulais vivre, goûter au moment présent, à ce que la Vie me propose, là, tout de suite.»

«Durant cette période sombre, j'étais tellement mal en point que lorsque j'ai commencé à méditer, je n'avais aucune attente précise. Je n'avais plus la force de résister. À ma grande surprise, je me suis sentie guidée et j'ai même recommencé à entendre ma petite voix.»

Detox jeûne & Cures de jus

Venez découvrir les **bienfaits** du **jeûne** et de la **cure de jus**

NOUVEAU

- Jeûne sec
- Cure Buchinger

Centre Val Santé . 450 834-8484 . valsante.qc.ca
Consultez notre site internet pour tous les détails.



La mission de vie
se résume en un petit mot :
Être

«Lorsque j’allais mal, elle me disait: *Sylvie pourquoi n’accueilles-tu pas ce qui est là? On cherche à méditer comme si on voulait atteindre un résultat. On se met énormément de pression. Mais en fait, c’est un état qu’on espère trouver. Pour s’éviter une pression inutile rattachée à toutes sortes d’idées préconçues au sujet de la méditation, on pourrait simplement appeler ces temps de silence “pause observation de soi”. Déjà, on serait plus détendu et on méditerait quand même...* C’est ce que j’ai fait.»

«Au fil des contacts avec mon essence, ma petite voix m’a suggéré de commencer la méditation par cette question: *Sylvie, comment vas-tu aujourd’hui? Comment vas-tu dans ton corps, as-tu mal quelque part? Comment vis-tu tes émotions? Comment ça se passe dans tes pensées? Es-tu agitée ou calme?* Après avoir vérifié comment allaient mon corps, mes émotions et mes pensées, c’était plus facile d’accéder à l’état méditatif parce j’avais écouté les messages qui essayaient de m’interpeller. Autrement, j’aurais été incapable de méditer.»

«Ce que j’ai compris à la longue, c’est que mieux vaut se demander qu’est-ce qui ne va pas, pourquoi suis-je agitée? On évite ainsi de focaliser toute notre attention sur l’agitation et de l’amplifier. En se posant la

question, on ouvre une porte qui permet d’entendre le véritable besoin qui se cache derrière l’émotion. Et même si les réponses ne viennent pas toujours tout de suite, le fait de poser la question met en marche un processus pour entendre le besoin, même s’il n’est pas clairement identifié.»

COMMUNIQUER... DE
L’ICI À L’AU-DELÀ

En plus d’amorcer un dialogue avec son monde intérieur, la pratique de la méditation a permis à Sylvie de s’ouvrir à un univers auquel elle ne s’attendait pas.

«Dans ces espaces méditatifs, j’ai découvert que j’avais la capacité de communiquer avec les défunts. La toute première fois, c’est la tante de ma mère, décédée depuis plus de vingt ans, qui s’est manifestée et qui m’a demandé de l’accompagner. Je ne l’avais croisée que deux ou trois fois dans ma vie. Je l’ai accompagnée. Ensuite, c’est mon grand-père qui s’est présenté et par la suite des gens que je ne connaissais pas vraiment.»

«À l’époque, je n’avais pas commencé à prononcer des conférences ni à partager ce que je vivais avec mon entourage. Mais étonnamment, je croisais des gens qui me disaient: “Il me semble vous connaître. N’avez-vous pas écrit un livre?”

J’ai finalement écrit un premier livre racontant ce que j’avais appris de mes communications avec les défunts. Par la suite, j’ai poursuivi la découverte de ma médiumnité et j’ai osé commencer à en parler dans mes conférences et ateliers.»

«De fil en aiguille j’ai écrit un deuxième livre. Et puis un jour, en méditation, j’ai reçu ce message: “Tu n’accompagneras pas seulement des personnes qui meurent, tu vas aussi accompagner celles qui naissent”. C’est ce qui m’a amenée à écrire mon troisième livre, *Bienvenue sur Terre*, me permettant ainsi de revisiter ma propre naissance. Sans les livres je ne serais pas là où j’en suis aujourd’hui. Chacun d’eux m’a appris non seulement à abandonner mes croyances, mais aussi à dépasser mes limitations.»

CE QU’ÉCRIRE M’A APPRIS

L’écriture, on le sait, est une thérapie en soi. Vécue en conscience, elle peut nous aider à mieux comprendre qui nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

«Mon premier livre m’a appris à accueillir la communication avec les défunts. Au début, je ne croyais absolument pas avoir cette capacité. La notaire sérieuse et rationnelle en moi s’y refusait complètement. Mais dès mes premières communications, j’ai

été bouleversée. Je ne parvenais pas à croire que je pouvais être en contact avec eux.»

«Je me souviens qu’au moment où j’ai donné ma première conférence en tant qu’auteure, j’ai eu un *flash*. Je me suis revue quelques années auparavant en train d’écouter une conférencière qui avait réveillé en moi cette aspiration à partager mes connaissances. Ce soir-là, j’ai compris que j’avais commencé à me préparer à faire ce travail depuis longtemps. C’est à cette scène dont j’avais rêvé toute jeune.»

«Aujourd’hui, je réalise que l’écriture n’est qu’un prétexte pour explorer ma mission de vie. Écrire un livre, c’est une véritable thérapie. On est amené à intégrer et à mettre en pratique les idées et les concepts que l’on véhicule. Sans ces livres, je n’aurais jamais intégré toutes ces connaissances. Est-ce que je vais continuer à écrire? Peut-être, je n’en sais rien. Mais ce que je sais maintenant, c’est que si je reste connectée à qui je suis, le chemin va se dessiner tout seul, au fur et à mesure. L’avenir ne m’effraie plus. Au contraire, il m’inspire.»

LA BLESSURE OU LA LEÇON ASSOCIÉE À LA BLESSURE?

Ne dit-on pas que quand l’élève est prêt, le maitre apparait? Mais ce maitre peut prendre une multitude de formes: un être humain, une synchronicité, un rêve, un livre...

«Un jour, alors que je poursuivais ma quête pour mieux comprendre ce qui se passait en moi, j’ai lu le livre de Lise Bourbeau *Les cinq blessures qui empêchent d’être soi*, ces cinq blessures étant: la trahison, le rejet, l’abandon, l’humiliation et l’injustice. J’ai tout de suite identifié ma blessure: l’abandon.»

«Bien que j’avais compris certaines choses, du moins intellectuellement, j’ai eu beau pardonner, je vivais toujours avec cette blessure. C’était frustrant! Qu’est-ce que ça me donnait de connaître la nature de ma blessure si je la revivais constamment, quoi que je fasse? En méditant, j’ai compris que je ne regardais pas au bon endroit...»

«Comme la pensée crée notre réalité, en focalisant mon attention sur la blessure, je la recréais. C’était logique. Il me fallait donc fixer mon attention sur autre chose, mais sur quoi? Dans cette même méditation, j’ai ensuite reçu la leçon fondamentale qui se cache derrière chaque blessure et celle correspondant à la blessure

d’abandon, c’est la plénitude. J’ai donc commencé à intégrer la plénitude dans mon quotidien et mon rapport à la vie a changé du tout au tout.»

«À l’époque, quand je recevais des gens en consultation, je percevais parfois leurs blessures. Quand je leur donnais la leçon associée à la blessure, plusieurs fondaient en larmes. J’ai alors décidé de poursuivre mon travail d’exploration dans cette direction. J’ai commencé à l’enseigner pour ensuite écrire un livre à ce propos. Pendant l’écriture de ce livre, j’ai reçu deux nouvelles blessures qui me permettaient d’aller encore plus loin dans ma quête: la séparation avec le féminin et le masculin en soi. Voilà qui nous replongeait en plein dans la blessure originelle: la séparation du yin yang.»

«Personnellement, je parle de ma blessure d’abandon, mais dans ma vie actuelle j’avoue que je n’ai jamais été abandonnée. Pourtant, la sensation d’être abandonnée est viscérale et douloureuse en moi. Avec le temps, j’ai compris que le fondement de toute blessure n’a rien à voir avec le contexte dans lequel on vit. Cette blessure est en lien avec la blessure originelle, c’est-à-dire celle qui s’est créée lorsque nous avons quitté le monde de l’Unité dans lequel nous étions avant de nous incarner dans ce monde de dualité qu’est la Terre. En quittant ce monde d’Unité, la douleur de la séparation s’est fait ressentir. Elle sera ensuite réactivée sous forme de rejet, d’abandon, d’humiliation, de trahison ou d’injustice.»

«La blessure se manifeste parce que nous avons oublié qui nous sommes et notre mission consiste justement et en devenir conscients pour pouvoir enfin faire rayonner librement tout notre potentiel. En d’autres mots, notre plus grande quête, c’est celle de retrouver cette sensation d’Unité en nous.»

DE L’ABANDON À LA PLÉNITUDE

On compare souvent la Terre à une école, et qui dit école, dit leçons... On vient donc ici pour faire nos classes!

«Les événements de notre vie vont nous faire réviser la leçon jusqu’à ce qu’on l’intègre. Cela explique pourquoi on répète parfois sans cesse les mêmes scénarios douloureux. On s’incarne pour observer la partie de soi qui se sent séparée, donc blessée, et l’incarnation sert à guérir cette sensation de séparation. On ne s’incarne pas pour vivre une blessure... Au contraire. On s’incarne pour vivre en conscience la leçon associée à cette blessure.»

Les blessures et les leçons associées

LA BLESSURE

- Le rejet
- L’abandon
- L’humiliation
- La trahison
- L’injustice
- Séparation avec le potentiel du féminin en soi
- Séparation avec le potentiel du masculin en soi

LA LEÇON

- La reconnaissance de soi - Amour de soi
- La plénitude
- Le pouvoir personnel
- La loyauté
- La tolérance
- Unification avec le potentiel féminin en soi
- Unification avec le potentiel masculin en soi

Référence: Être ou ne pas Être, Voilà la Mission, Le Dauphin Blanc



Je sais maintenant
que si je reste
connectée à qui je
suis, le chemin va
se dessiner tout
seul, au fur et à
mesure. L'avenir
ne m'effraie plus.
Au contraire, il
m'inspire.

«Si je souffre parce que je me sens abandonnée, la question que je dois me poser est: comment ai-je envie de vivre ça? Est-ce que je vais carburer au *pauvre de moi* ou si je vais choisir de prendre soin de moi? Je peux choisir de me donner ce que j'ai envie de recevoir. Comprendre que la blessure n'est qu'une piste pour nous amener à faire des choix qui nous correspondent davantage et qui changeront radicalement la vie!»

«Tant que je suis dans l'énergie de la blessure, je suis victime des autres. Je crois que ce sont eux qui me blessent et j'ai la sensation que je n'y peux rien. Or, la situation qui me blesse est là pour que je cesse d'abandonner mon pouvoir aux autres et que je devienne consciente de la manière dont je peux prendre soin de moi, notamment en cessant de nourrir des pensées d'abandon. Si je suis abandonnée, c'est que je nourris des pensées d'abandon à mon égard. Nos pensées créent notre réalité, il ne faut pas l'oublier. À partir du moment où je ne m'abandonne plus, c'est-à-dire que je reprends mon pouvoir d'action et de manifestation, il arrive des trucs absolument exceptionnels. Des choses qu'on demandait depuis toujours se manifestent.»

«Tout est énergie. Nous baignons dans un immense champ vibratoire. Inconsciemment, vous et moi émettons constamment des messages sous forme de vibrations, messages qui reflètent ce que nous pensons et ressentons au plus profond de nous. Si je vibre l'abandon, c'est un peu comme si je demandais aux autres de m'aider à en devenir consciente. Comme dans les bandes dessinées, on pourrait imaginer une bulle au-dessus de ma tête où il serait écrit: *SVP, abandonnez-moi pour que je puisse voir comment je m'abandonne moi-même.*»

«L'extérieur n'étant que le reflet de l'intérieur, je pourrai ainsi devenir consciente que si je suis abandonnée, c'est que je m'abandonne moi-même. Et je pourrai enfin me poser les bonnes questions: *dans quelle sphère de ma vie suis-je en train de m'abandonner? Dans quelle sphère de ma vie je ne prends pas soin de moi, je donne aux autres ce que je devrais me donner à moi-même?* Je reprends alors mon pouvoir et en vibrant à la plénitude plutôt qu'à l'abandon, je me crée une toute nouvelle réalité.»

APPRENDRE À SE CALMER

Apprendre à s'observer, prendre du recul par rapport à ce que l'on ressent et à ce que l'on vit est essentiel. Si on sent le chaos s'installer à l'intérieur de nous, c'est qu'il est temps de dire **stop!** On doit devenir conscient qu'on ne veut plus vivre cette blessure encore et encore. Il nous faut alors choisir de vivre en conscience la leçon qui nous permettra non seulement de nous sentir mieux, mais aussi de nous approcher de notre mission.

«On résiste malheureusement trop souvent aux choses qui nous font du bien ou qui nous font peur, surtout lorsque cela concerne notre mission. Mais, c'est justement quand le souffle nous manque que nous sommes sur la bonne voie...»

«Quand on est dans nos vieilles pantoufles, dans ce confort qui n'est peut-être pas si confortable que ça, on ne ressent pas ce que c'est que la vraie vie. L'égo et le mental prennent les choses en charge pour nous garder dans nos vieilles pantoufles. Mais pour réaliser notre mission de vie, nous sommes inévitablement poussés en dehors de ce confort illusoire et quand ça se produit, c'est la panique à bord! C'est comme si on savait, inconsciemment, qu'une nouvelle porte devait être franchie pour accéder à une plus grande conscience de soi et de la Vie.»

«La première fois qu'on suit consciemment cet élan, on ne sait pas ce qui va se produire ni le résultat qu'on va obtenir. Selon l'étape à franchir, un stress plus ou moins grand se manifestera tout au long du processus. Mais après quelques fois où on aura eu le courage de suivre ses élans jusqu'au bout, on pourra alors voir toute la beauté et la justesse du chemin qu'on a parcouru. Ces expériences deviendront des références qui permettront à nos résistances de s'estomper peu à peu.»

«Notre mental s'agite et s'agitiera toujours devant l'inconnu. C'est son rôle. Le mien est extraordinaire! Je l'appelle Germaine. Aujourd'hui, lorsque Germaine s'agite, je la reconnais. Je m'arrête quelques instants pour découvrir son besoin. En comprenant la raison de son agitation, je trouve la manière de la calmer. La bonne nouvelle, c'est qu'elle s'agite de moins en moins longtemps; j'arrive donc de plus en plus à me laisser porter par le flot de la Vie.»

DIFFICILE DE DÉCRIRE L'INDESCRITIBLE

Il faut bien l'avouer, nous sommes pleins de contradictions. On cherche le bien-être, l'Unité, tout en ayant peur de se perdre et même de disparaître une fois qu'on l'aura trouvé. On se demande ce qui arrive lorsqu'on redevient yin yang. Que signifie se fondre dans l'Unité? Est-ce que ça signifie qu'on n'est plus personne?

«Oui, l'idée de cesser d'exister engendre la panique. Une petite voix à l'intérieur de nous, peut-être notre instinct de survie ou notre égo, s'agite parce qu'il ne veut pas disparaître. Pourtant, c'est justement lorsqu'on accepte de lâcher prise sur notre moi, sur ce rôle que nous jouons dans ce corps physique, que nous trouvons enfin ce que nous cherchons réellement!»

«J'ai expérimenté certains états unifiés dans lesquels on ressent un bien-être tellement grand que lorsque l'on revient dans la réalité, on se demande pourquoi on est si attaché à un rôle qui nous fait souffrir. Il n'y a pas de mots pour décrire ce que l'on ressent dans ces états unifiés. Quand on essaie de les décrire avec des mots du mental, il n'y en a pas un qui peut en donner la véritable profondeur.»

«Le mot *expansion* semble le plus appro-prié pour décrire la sensation ressentie. C'est un peu comme si tout notre être et toutes nos cellules s'agrandissaient; comme si on devenait immense, pas dans le sens égotique du terme, mais dans le sens de Conscience accrue. En même temps, la sensation d'être une infime partie d'un Tout immense cohabite avec celle d'être expansée. Ça peut sembler effrayant, mais lorsqu'on le vit, on sait qu'on y a déjà goûté. On sait que ça fait partie de nous. La Conscience accrue touche tous les aspects de notre être, la Connaissance en est un bon exemple. Dans cet état unifié, peu importe la question qu'on se pose, la réponse surgit instantanément avec une justesse incroyable.»

«En se reliant à Soi, on transcende l'égo et le moi. On accède à un champ élargi de Connaissances, un champ élargi de Conscience.

Notre mission de vie n'est pas
seulement axée sur soi, mais
également sur la manière dont nous
parvenons à tisser des liens avec les
autres. Est-ce que je me dénature
quand j'entre en relation avec les
autres, ou est-ce que j'arrive à rester
fidèle à qui je suis?

Après une telle expérience, lorsqu'on essaie de se souvenir de ce qui s'est passé, il ne reste souvent que de petites bribes. On dirait que le cerveau est incapable d'emmagasiner toutes ces informations parce que c'est trop vaste, qu'il y a trop de données.»

«Dans ce moment de Présence, je suis ici dans ce que je vis, dans mon corps, mais aussi dans ce qui est en train de se dérouler en dehors de mon corps. Dans la zone de l'énergie, je peux être partout à la fois, connectée à tout ce qui existe, même à distance. C'est difficile à décrire, mais l'expansion se vit à tous les niveaux. Ça peut ressembler à certains états de bien-être qu'on touche que ce soit en contemplant quelque chose de beau, ou encore à ce que l'on ressent quand on est en amour, que ce soit avec un autre être humain ou avec la Vie.»

APPRENDRE À S'AIMER PLUS, TOUJOURS PLUS...

Être pleinement vivant, expérimenter la Vie dans son entièreté, expérimenter notre véritable raison d'être sur Terre, quelle magnifique mission!

«À travers l'écriture des livres, les communications avec les défunts et avec mes guides, je réalise ma mission: m'aimer, aimer la Vie et choisir d'être ici. Ce que j'observe, c'est que l'une des plus grandes

Une formation
transformatrice !

**FORMATION
CONSTELLATIONS
FAMILIALES**

Deviens facilitateur.trice !

- 6 modules / 19 jours complets
- Accès à votre plateforme privée
- Rediffusion des modules illimité
- Formule hybride
- Paiements différés disponibles
- Reçu pour frais de scolarité
- Accrédité par RITMA & l'IPHM (International practioners of holistic medecine)

**PROCHAINE
COHORTE
21 OCTOBRE**

INSCRIPTIONS EN COURS

Places très limitées

Dépôt requis pour garantir votre place

arianelaberge.com



ARIANE LABERGE

Coach certifiée PNL
Facilitatrice et formatrice de
Constellations Familiales
Plus de dix ans d'expérience



**EVOLUM
formations**

**INITIATION
2 JOURS AUX
CONSTELLATIONS
FAMILIALES**

Ces deux jours vous ouvrent la porte sur la magie des Constellations Familiales. Vous serez habilité à mieux comprendre les dynamiques et enjeux relationnels et mettre en pratique certaines notions

14 - 15 septembre 2023

297 \$ *Rabais de 200 \$ à l'inscription de la formation complète.

limitations que l'on porte tous, c'est ce frein que l'on met face à la Vie. Quelque part, à plus ou moins grande échelle, peur d'être dans un corps physique. C'est comme si se manifestait une certaine nostalgie de l'avant et qu'on ne voulait pas totalement être ici.»

«Notre mission, c'est aussi de mettre en conscience ces freins à la Vie, ces freins à notre vie. On ne sait pas combien cette peur d'être dans un corps nous empêche de savourer pleinement chaque instant. Lorsqu'une circonstance survient, on peut se poser la question: *ai-je peur de vivre cette expérience?* Si la réponse est affirmative, il est alors possible de choisir, en conscience, l'état d'être dans lequel nous aspirons à la vivre. On ne peut pas changer les circonstances, mais on a tout le pouvoir de choisir nos états d'être.»

«C'est une grande leçon que j'ai découverte grâce à la communication avec les défunts. Cette communication me plongeait dans des états de conscience élevés dans lesquels j'étais tellement bien, que j'étais parfois frustrée de revenir dans ma vie dite normale. Je me demandais pourquoi j'étais incapable de rester dans cet état de béatitude 24 heures sur 24. Avec le temps, j'ai compris qu'il fallait que j'accepte d'être pleinement dans mon corps pour faire perdurer cet état de bien-être. Ma mission, c'était de choisir d'être dans ce corps et de laisser la Vie couler en moi.»

SE METTRE EN MOUVEMENT

On doit donc avancer encore et encore sur le chemin de notre vie en prenant toujours davantage conscience de ce qui se présente à nous.

«On ne peut pas rester dans nos pantoufles. C'est contreproductif. Il faut absolument évoluer, aller de l'avant. À quoi bon souffrir et vivre toutes ces expériences pour maintenir un statu quo? Ce serait insensé. La Vie est en constant mouvement. Comme nous faisons partie intégrante de la Vie, nous devons tous avancer. Mais nous résistons au changement parce qu'on le perçoit comme difficile et exigeant. Oui, ça demande des efforts et de l'énergie, mais quand on regarde la Nature, elle est en constante évolution. Est-ce qu'elle résiste?»

«Même si l'hiver a été dur, les bourgeons et les fleurs renaissent chaque printemps. Cette perception que le changement est difficile appartient à notre vision très occidentale des choses. Les Orientaux, eux, voient le monde très différemment. Ils cultivent la zénitude et le détachement. Notre relation au changement est donc culturelle. Quand le changement survient, on peut se demander: est-ce que je me laisse porter par le flot de la Vie? Est-ce que j'accepte le changement en ayant confiance qu'il m'amènera au bon endroit? À quoi je résiste?»

«C'est ici que l'on doit faire la part des choses. Les **il faut**, qui sont pour la plupart **faux**, doivent disparaître. Quand on s'entend dire **il faut**, on doit chercher pourquoi il est si important et surtout, **qui** décrète que c'est important? Est-ce que dans cinq ans ce "gros problème" sera encore là? Probablement que non. Ces questions sont importantes parce que dès qu'on se les pose, il y a quelque chose qui se détend à l'intérieur de nous. On voit une autre perspective se construire sous nos yeux.»

MAGIE, MAGIE...

Connaissez-vous *Le Secret*?... Peut-on vraiment créer absolument tout ce que l'on veut? Et si je ne réussis pas, qu'est-ce qui n'est pas correct?

«On entend souvent dire que l'on peut créer tout ce que l'on veut quand on connaît les lois universelles. Mais il y a la théorie et il y a la pratique. En théorie, nous avons été conçus pour être capables de créer notre vie telle qu'on la veut. Alors... pourquoi n'y arrive-t-on pas? D'abord, cela s'explique parce qu'on ne sait pas vraiment comment utiliser ce potentiel pour cocréer nos vies. Ce sont nos limitations qui nous empêchent d'accéder à ce pouvoir créateur. Enfin, cela dépend aussi de ce que l'on est venu expérimenter dans cette incarnation.»

«Si je me suis incarnée pour me découvrir à travers la simplicité volontaire, je ne trouverai pas l'opulence sur ma route ou si je la trouve, elle m'échappera constamment. Des livres comme *Le Secret* nous donnent une recette. Mais on oublie de nous dire que notre vie, ici, a un sens et qu'elle s'est construite en fonction d'un objectif d'évolution bien précis. Si les principes suggérés sont exacts, on doit aussi tenir compte que notre pouvoir créateur s'exerce toujours en adéquation avec notre mission de vie.»

On ne peut pas changer les circonstances, mais on a tout le pouvoir de choisir nos états d'être.

«On peut comparer nos différentes incarnations à des épisodes d'une télésérie. Un comédien qui, par exemple, incarne le même personnage pendant dix ans, il finit par l'adopter et, au fil du temps, il peut même presque devenir ce personnage. Une fois la série terminée, quand il passe au rôle suivant, est-ce qu'il oublie ce personnage? En partie oui... De grands pans s'effacent, mais il en conserve l'essentiel: l'expertise qu'il aura développée lui servira dans les autres rôles qu'il aura à jouer par la suite. Ce qu'il a appris, intégré et maîtrisé, il le conserve.»

«D'une incarnation à l'autre, il nous reste l'essentiel des apprentissages que nous avons faits dans nos vies précédentes. Certaines habiletés sont acquises. En mourant, la personnalité ne disparaît pas instantanément. Comme pour le comédien, on a besoin d'un temps pour se détacher du personnage qu'on a joué. Puis, ce rôle finira par devenir un vague souvenir qui vivra toujours en nous grâce aux divers apprentissages qu'il nous aura permis de vivre.»

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE... VOILÀ LA MISSION!

Alors, la mission de vie c'est...

«En tant qu'Occidentaux, on ne sait pas ce que c'est que d'être. On a appris à faire, à être dans l'action et à ne pas se préoccuper de notre état intérieur. Je termine toujours mes conférences en disant que le plus

important dans la vie, ce n'est pas ce que l'on fait... C'est l'état dans lequel on le fait. Je suis bien, je continue. Je ne suis pas bien, je change ma façon de faire. Notre mission de vie, c'est de nourrir la paix, l'amour et la joie. Nous devons tendre vers ces états le plus souvent possible, car c'est ainsi que nous pouvons incarner qui nous sommes réellement.»

«L'exemple que j'utilise souvent, c'est qu'on pourrait rater tout ce qu'on entreprend, mais si on échoue dans la joie, on a réussi. L'inverse est aussi vrai.»

«Quand j'étais notaire, je n'aimais pas ce que je faisais. J'étais capable de bien faire mon travail, mais je ne ressentais pas de *wow*. Je n'avais pas cet élan de joie au cœur. Je dois dire qu'à cette époque, je n'aimais pas qui j'étais, car je n'avais pas encore fait le choix de vivre pleinement **ma** vie...»

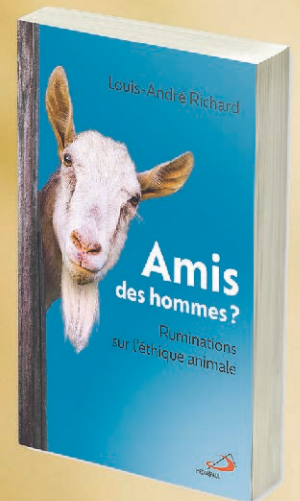
«Aimer ce qu'on fait est la clé qui permet d'accéder à sa mission de vie. Il ne faut pas nécessairement attendre que la vie nous envoie les circonstances parfaites pour aimer ce qu'on fait. Non! C'est un état ou une disposition que l'on peut développer à travers les petites choses de la vie.»

«Accepter de relever un défi dans la joie, ça change tout! Alors, relever le défi de découvrir et d'accomplir notre mission de vie dans la joie, vous imaginez tout ce que ça peut changer?»

La plus belle des missions, c'est celle de ma vie!

Merci, Sylvie, pour ta capacité à expérimenter pour ensuite comprendre et partager. Nous sommes maintenant mieux disposés à avancer sur notre chemin. Nos vies, que l'on considère souvent comme ordinaires, ne le sont pas!

Quand on apprend à poser notre regard sur notre monde intérieur, on découvre un univers riche de possibilités. S'aventurer joyeusement et consciemment sur le chemin de sa propre vie, n'est-ce pas la plus extraordinaire des missions? 🌈



AMIS DES HOMMES?
Ruminations sur l'éthique animale
Louis-André Richard



MANUEL DE LA BIENTRAITANCE
Comment être ou devenir bienveillant
M.-C. Guillou et M.-Jo Verlucco



À paraître le 8 sept.

UNE LUMIÈRE DANS LA NUIT
Du délit à la réparation
Daniel Moreau
Patrick Vinay

J'ai cherché pendant plusieurs années ce que j'allais faire de ma vie. Je ne réalisais pas à ce moment-là que j'étais en quête de mon essence profonde. Je voulais retrouver cette sensation d'Unité en moi.