

# « Soigner les blessures du passé »

## Enfant intérieur

Installez-vous tranquillement et confortablement et fermez vos yeux, on va commencer.

Je vous propose, à l'endroit où vous êtes installé maintenant, de trouver la position dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise encore.

Peut-être que vous pouvez ajuster votre position, vos vêtements pour être le plus à l'aise possible pour ce grand voyage, cette aventure, à la recherche des ressources dont vous avez besoin, pour guérir des blessures de votre passé.

Même si je ne sais pas de quoi il peut s'agir, je vous propose d'écouter ma voix, de faire confiance à ma présence à vos côtés et continuer à vous déposer dans ce fauteuil...

Vous pouvez peut-être maintenant, laisser tous les ancrages se mettre en place, les habitudes de détente, lorsque vous êtes dans cette position-là.

Votre corps peut retrouver son habitude de relâchement, de relaxation.

Laissez votre souffle être accueilli à l'instant présent, sans le changer, sans le modifier.

Juste « accueillez » ce qui est là en toute conscience, des tensions présentes dans votre corps à certains endroits.

Apportez une attention toute particulière dans votre thorax, dans votre plexus solaire.

Mettez-y du souffle, de la conscience sur chaque expiration, de façon à apporter un mouvement à ces endroits, ainsi que dans vos épaules, dans le point situé entre les omoplates, dans votre dos.

Inspirez et expirez, et encore inspirez et expirez, et encore une fois, à votre rythme, voilà.

Amorcez un mouvement de détente sans rien forcer, sans rien obliger, proposez aux endroits, qui parfois nous amènent des tensions, des nœuds, de pouvoir leur donner un mouvement de liberté, d'ouverture.

Chaque fois que vous inspirez, c'est comme un éventail qui s'ouvre de part et d'autre de votre colonne vertébrale.

Comme pour inviter la cage thoracique à s'ouvrir davantage, à accueillir un souffle nouveau.

Les expires vont vous permettre de vous enfoncer un peu plus, dans la surface sur laquelle vous êtes posé agréablement, peut-être ou pas encore.

C'est bon de savoir, que vous avez tout le temps nécessaire jusqu'à être tout à fait bien.

Peut-être avez-vous le désir d'aller encore mieux que bien, ou encore mieux que mieux.

Si vous décidez d'aller encore mieux que mieux, alors peut-être, pouvez-vous approfondir ce moment de détente, d'au moins dix fois dans vos muscles relâchés.

C'est peut-être le bas de votre corps, qui apporte une sensation curieuse de lourdeur, comme des racines qui investissent le sol, la terre qui vous nourrit de cet humus, les racines qui plongent dans le sol.

Comme vous pouvez vous laisser plonger à l'intérieur de vous-même.

Je ne sais pas si cette lourdeur agréable est davantage perceptible dans votre jambe droite, ou dans votre jambe gauche.

Une jambe se sent peut-être plus lourde que l'autre, une jambe est lourde et l'autre légère.

Ou bien, ce sont les deux qui se sentent plus lourdes, enracinées, profondément en sécurité.

Tandis que le bas de votre corps est lourd, le haut de votre corps est peut-être maintenant plus léger, en contact avec l'énergie du ciel, ou d'autres états d'expansion.

Il y a tellement de possibilités en bas, en haut, à l'intérieur de vous-même.

Vous sentez cette lourdeur ou cette légèreté, que ce soit en haut ou en bas, à droite ou à gauche, ça n'a pas vraiment d'importance.

Ce qui est vraiment très agréable, c'est de vous laisser porter le plus tranquillement possible et agréablement, dans cette transe hypnotique aussi profonde que vous en avez le désir et le besoin en

ce moment même.

Laissez-vous vivre le lâcher-prise, alors que chaque muscle qui se détend maintenant, entraîne la détente du muscle suivant selon son propre rythme.

Laissez faire, absolument rien d'autre à faire.

Profitez de ce moment différent, ce moment peut-être pour vous.

Il est temps maintenant d'aller réparer les blessures de votre passé.

Donnez toute la place à l'enfant présent à l'intérieur de vous, pour le (ou la) rassurer.

Alors, tandis que vous continuez comme ça, à laisser votre corps se reposer, se relaxer, se récupérer, alors que vous prenez conscience que ce temps est là, rien que pour vous, c'est une séance rien que pour vous-même, avec tout le temps dont vous avez besoin, parce qu'après tout, le temps n'a pas beaucoup d'importance.

C'est du temps qui passe.

Comme les saisons qui passent aussi vite que la terre tourne, lorsque les aiguilles de l'horloge tournent dans l'autre sens, pour

ralentir le rythme de vos ondes cérébrales.

C'est un peu comme si vous descendiez maintenant un escalier de dix marches. En bas de cet escalier va s'ouvrir un paysage merveilleux.

Vous êtes en haut de cet escalier.

Je vais compter les marches avec vous et à chaque marche descendue, vous vous laissez glisser plus profondément encore dans une transe profonde.

Dix, vous êtes au sommet de cet escalier et en bas il y a un paysage magnifique ;

Neuf, une marche descendue et déjà vous ressentez probablement ce relâchement si agréable quand vous vous laissez porter, déposer.

Huit, une autre marche descendue et peut-être que tout devient plus calme autour de vous, à l'intérieur de vous-même ;

Sept, plus profondément encore ;

Six, à l'intérieur de vous-même ;

Cinq, à mi-chemin du bas de l'escalier vous demandant peut-être, si quoi que ce soit va se passer, ou si quoi que ce soit est en train de se passer.

Quatre, laissez le corps ici et là-bas, c'est bon de vivre les expériences des deux en même temps ;

Trois, plus profondément encore dans cette transe.

Deux, vous vous laissez plonger de manière irrésistible ;

Un, encore une marche pour être au plus profond de votre détente ;

Et Zéro, vous êtes en bas de l'escalier.

C'est comme si soudain, un brouillard se lève et vous marchez d'une marche tranquille sur un sentier de forêt.

Nous sommes en automne, vous êtes ravi du spectacle des couleurs des feuilles dans les arbres.

Il y en a déjà beaucoup qui sont tombées, qui recouvrent le sol, vous offrant un tapis moelleux rendant votre marche parfois silencieuse, parfois le bruissement des feuilles, ou le craquement de celles-ci quand elles sont en train de sécher.

Peut-être qu'il y a un vent agréable, qui fait frissonner les branches et les feuilles qui s'accrochent et se décrochent comme vos pensées dérangeantes.

Cette forêt se renouvelle pour la saison prochaine, c'est un engrais, un peu comme à l'intérieur de vous-même, il y a l'automne ou l'endormissement de l'hiver.

Il est bon de rester au chaud à l'intérieur de soi-même et juste laisser la vie œuvrer, comme la nature protège les sols, comme la sève des arbres est descendue depuis longtemps, comme pour se protéger des mouvements extérieurs de la vie.

Ne serait-il pas juste au fond, que nous puissions suivre ce moment de la nature, pour rentrer un peu plus au contact avec nos besoins intérieurs, nos désirs.

Votre marche est agréable.

Au contact de toutes ces sensations.

C'est comme si vous y étiez maintenant un peu plus loin, le sentier se divise en plusieurs chemins.



Instinctivement, vous choisissez celui qui vous convient.

Faites-vous confiance.

Faites confiance à votre inconscient qui vous dirige un peu plus loin, jusqu'à une clairière toute ronde.

Vous vous installez agréablement au milieu de la clairière.

Vous êtes dans l'instant présent.

Je ne sais pas peut-être que vous vous asseyez sur le sol de cette forêt.

Ce sol qui est rendu moelleux par l'épaisseur des feuilles, ou bien vous avez le désir de vous allonger, pour être un peu plus encore au contact de la terre, bien enraciné, en sécurité.

À cet endroit, en plein milieu de la clairière, vous pouvez imaginer à l'extrémité de la clairière, sur votre gauche, toutes les histoires que parfois vous pouvez vous raconter et qui sont les histoires des blessures de votre enfant intérieur.

Toutes les histoires, autour de « je ne suis pas capable », « je n'y arriverai jamais », « c'est de ma faute », « on a toujours fait comme ça », ... Tellement d'autres histoires.

Revenez au centre de la clairière, à vous-même maintenant, à votre corps assis ou étendu.

Prenez soin, de bien relier vos points de contact entre le corps et le sol de la forêt.

Toutes ces richesses, tous ces potentiels.

Vous respirez l'air frais qui entre dans vos poumons et l'air chaud en ressort.

C'est bon de sentir ce mouvement de vie et l'air réchauffé, au contact de ce foyer de vie.

Puis, à votre droite, de l'autre côté de cette clairière toute ronde, il y a la représentation des autres et de toute l'histoire que vous projetez sur les autres, en relation avec les blessures de votre histoire : « Il ne sait pas faire », « il ne m'a jamais aimé », « il ne me comprendra pas », ...

Tellement d'histoires collées sur les autres.

Vous revenez au centre de la clairière.

Sentez comme cet air est frais sur votre visage, ou peut-être le dessus de vos mains, alors qu'il y a toute cette chaleur sous vos vêtements, dans votre dos, comme un contraste de températures et de sensations.

Votre regard peut se porter tout autour de cette clairière, en regardant les arbres aux essences si singulières, différentes.

Certains arbres sont magnifiques, d'autres très anciens, certains sont plus jeunes, certains sont austères et d'autres ont des branches épanouies.

C'est un spectacle étonnant de beauté et de légèreté.

De l'endroit où vous êtes bien au centre, il y a derrière vous tout votre passé, tous les bagages, les sacs à dos qui sont liés à votre histoire, ou plutôt à l'histoire de vos parents et de toutes les générations qui sont encore au-dessus.

Vous êtes le fruit de cette histoire.

Peut-être aussi, portez-vous dans ce sac à dos, tellement d'histoires qui ne sont pas les vôtres.

Revenez au centre encore, à vous-même, à ce qui est là, présent, bien ancré, bien enraciné.

Et vous respirez ...

Devant vous s'ouvre votre futur, c'est un futur peut-être où vous racontez des histoires à propos d'une impossibilité, d'une incapacité à vous y projeter.

Vous revenez à votre centre, au centre de la clairière, où vous vous posez, déposez en pleine conscience les diverses histoires que vous pouvez vous raconter.

D'autres sont des sensations perçues.

Au fond, est-ce qu'elles sont toutes des réalités objectives ?

À ces mots, c'est assez curieux parce que, c'est comme si le sol s'ouvre.

En dessous de vous et en toute sécurité, c'est comme un épais tapis de feuilles qui vous porte et qui vous emmène maintenant là où vous avez rendez-vous.

Vous vous laissez glisser dans les profondeurs agréables de la terre.

Vous vous laissez glisser dans les profondeurs de votre être.

Il y a de la lumière qui éclaire le chemin, c'est la lumière de votre enfant, à l'intérieur de vous-même, qui vous guide jusqu'aux images de la maison où vous viviez lorsque vous étiez enfant.

Je ne sais pas si c'est une maison ou un appartement. Ça n'a pas d'importance.

Vous allez arriver, dans un moment et maintenant, ou maintenant, et dans un moment, à l'extérieur de l'endroit où vous viviez lorsque vous étiez petit(e).

Vous allez prendre tout le temps dont vous avez besoin, sans précipitation, pour rechercher ou laisser venir, l'enfant que vous étiez.

C'est peut-être à l'extérieur qu'il va se trouver, ou bien c'est peut-

être lorsque vous allez entrer dans votre maison.

Je ne sais pas.

Prenez votre temps.

Cette partie de vous, cet enfant intérieur, vous attend depuis si longtemps.

Il n'y a rien à précipiter.

C'est un enfant qui, peut-être, attend l'adulte que vous êtes aujourd'hui.

En même temps, un enfant a peut-être encore besoin de temps pour accorder sa confiance à un adulte.

Je ne sais pas s'il se présente à vous, peut-être en entier ou peut-être est-il caché encore.

Sachez qu'il vous observe de l'endroit où vous êtes.

Vous pouvez peut-être simplement lui dire, que vous êtes venu aujourd'hui pour le rencontrer, pour le rassurer, parce que vous savez qu'il y a des endroits de sa vie, où il a beaucoup souffert.

Que vous êtes là maintenant dans l'adulte que vous êtes aujourd'hui, pour sécuriser cet enfant intérieur qui se présente, ou va se présenter maintenant, devant vous, à la bonne distance.

Il y a peut-être des émotions qui sont présentes en ce moment, c'est bon de pouvoir les accueillir.

Si vous le souhaitez, ma voix est là aussi à vos côtés dans l'adulte, pour rassurer cet enfant.

Que ce soit à l'extérieur de votre maison, ou de votre appartement, ou à l'intérieur dans une pièce peut-être, prenez le temps de le regarder.

Voyez ses vêtements, son visage, peut-être son attitude.

Prenez le temps de lui dire que vous êtes venue aujourd'hui pour le rencontrer et qu'il n'est pas responsable de ce qui a pu se passer dans sa vie.

Que vous êtes là aujourd'hui, pour le rassurer.

Je ne sais pas du tout si à ces mots, cet enfant intérieur va se rapprocher.

Peut-être votre enfant a-t-il encore besoin d'un temps nécessaire pour s'approcher, pour vraiment faire confiance.

Vous savez aussi que vous pourrez revenir à cet endroit, aussi souvent que vous en aurez besoin, pour continuer à être dans cette rencontre.

Mais ne pressez pas. Faites confiance à cet enfant, il va pouvoir à un moment, faire confiance à l'adulte que vous êtes.

J'aimerais vous laisser quelques instants en plein contact avec lui.

C'est peut-être juste par le regard, peut-être que vous pouvez lui parler, il va vous répondre.

C'est peut-être aussi un contact physique si cela est possible.

Faites ce qui est bon pour vous et respectez avec une infinie délicatesse et douceur, cet enfant qui est là et qui est certainement très heureux de vous voir.

En même temps il a peut-être encore besoin de temps.

Laissez faire le contact visuel.



Peut-être que c'est dans le contact physique, dans les mots, dans les sons.

Soyez juste présent(e) à cet instant.

Je vais me taire un petit moment pour vous laisser goûter ce contact si précieux.

... ..

Et puis, vous allez à nouveau redire à quel point votre enfant, cet enfant, n'est pas responsable de la situation, n'est pas responsable de l'environnement et de ce qui peut être dit ou fait, autour de lui et que vous êtes là maintenant, pour veiller sur lui, prendre soin de lui.

Je ne sais pas si à ses mots quelque chose a changé déjà dans son attitude, sur le visage peut-être qu'un sourire s'esquisse et si c'est autre chose, accueillez simplement ce qui est là.

Laissez vivre ce qui est là avec beaucoup de présence.

C'est ça le plus important aujourd'hui.

C'est que vous pouvez montrer à cet enfant, qu'il y a un adulte présent, en qui il peut maintenant, ou à un autre moment plus

approprié, accorder sa confiance.

Dans votre adulte, vous pouvez mettre toute l'énergie nécessaire, à la fois dans votre masculin (ou féminin), dans votre énergie paternelle, même si vous êtes une femme (ou un homme) bien sûr, pour dire à cet enfant à quel point vous le soutenez.

C'est comme si vous le teniez au niveau des épaules, lui montrant l'avenir et en lui disant à quel point vous êtes présent et qu'il peut naviguer dans cet avenir, en toute sécurité parce que vous êtes là maintenant.

Puis cet enfant, vous pouvez aussi lui apporter une énergie plus maternante en le prenant, en imaginant que vous pouvez le prendre dans vos bras et lui apporter vraiment toute une contenance, une sécurité bienveillante, lui apporter autant d'amour qu'il est possible de lui offrir aujourd'hui.

Voilà, à la bonne distance.

Si mes mots sont un peu difficiles déjà, ou si ce sont des mots qui ne parlent pas encore, faites confiance à votre inconscient, qui peut les transformer, les modifier, pour en faire quelque chose de juste pour vous et pour cet enfant qui est là.

Puis, peut-être que vous pourriez faire comme si cette énergie de votre enfant, comme si symboliquement vous pouviez faire entrer votre enfant à l'intérieur de vous-même, dans votre cœur.

À partir de maintenant, à chaque moment de la journée où vous en ressentirez le besoin, pour continuer à entretenir le lien, vous pourrez poser votre main sur votre cœur.

Continuez à rassurer cet enfant, lui montrer que vous êtes là, que vous pensez à lui, que vous lui apportez toute la solidité, les ressources nécessaires à partir de votre adulte à vous, avec toutes vos forces, avec toutes vos potentialités, vos ressources.

À ces mots, peut-être que vous pouvez sentir, à quel point vous vous sentez entier(e), en présence de cet enfant à l'intérieur de vous-même.

Ce « vous », enfant, à l'intérieur de ce vous adulte.

Vous respirez et vous sentez à quel point c'est bon de sentir la réunion, la réunification de ces deux espaces bien vivants et bien présents à l'intérieur de vous-même.

C'est avec cette sensation de l'endroit où vous êtes que vous allez voir un très grand escalier composé de dix marches qui montent.

Cet escalier va vous ramener paisiblement, à l'endroit où vous êtes installé. Vous avez juste à suivre ma voix.

Vous êtes situé en bas de l'escalier.

À chaque marche et à chaque chiffre énoncé, vous remontez et vous êtes en train de revenir.

Empli de cette rencontre, de ce cadeau ; empli du soin que vous apportez à cet enfant ; empli du soin que vous donnez à ces blessures de votre histoire.

C'est cette partie de vous, à l'intérieur de vous-même, dans votre cœur, bien vivante à chaque inspire et chaque expire.

Un, une marche remontée ;

Deux, deux marches remontées, vous êtes en train de quitter cet endroit, de laisser ces images s'estomper ;

Trois, trois marches remontées et ma voix vous accompagne dans le présent ;

Quatre, empli de cette expérience transformatrice ;

Cinq, laissez toutes ces ressources, toutes ces informations s'intégrer à d'autre niveau que les niveaux logiques ;

Six, emplis de vous-même entier(e), prêt(e) à affronter ensemble les défis de votre vie qui s'offre à vous maintenant ;

Sept, de plus en plus présent(e), au contact du corps avec le support qui vous porte ;

Huit, en train de vous éveiller peu à peu tranquillement en prenant tout le temps dont vous avez besoin ;

Neuf, dans un moment, le mouvement va pouvoir se refaire, vos yeux vont s'ouvrir ;

À dix, vous êtes là, ici maintenant, prêt(e) à relever les défis de la vie avec toute cette expérience transformatrice.

Laissez-faire, soyez curieux, curieuse.