



SACREE
VIE

VIE
SACREE

MARIE·MADELEINE
A L L I O T

Dessin de couverture :
Nicolas Vaudroz

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies de reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les « analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivant du Code de la propriété individuelle.

Je dédie cet ouvrage à toutes celles et ceux
qui ayant travaillé avec moi
m'ont permis d'approfondir cette recherche,
et à toutes celles et ceux qui en le lisant
retrouveront leur souveraineté intérieure.

MARIE-MADELEINE ALLIOT

VIE PROFANE VIE SACREE

Vie profane	Enfance	{ Lignées parentales Vie d'enfance Vie d'ado Études- Bac
	Vie Adulte	{ 1 ^{er} Apocalypse Mort de ma sœur Études de kiné Mariage Vie Maritale Vie professionnelle
Vie Sacrée	Quête Intérieure	{ 2 ^{ème} Apocalypse Temps de recherche Apprentissage 10 Métathérapie

Introduction

Voilà longtemps que amis, proches, patientes/patients me réclamaient d'écrire un livre sur mon parcours de vie et comment ce parcours m'avait amené à créer la Métathérapie.

J'ai été très longue à m'y mettre car je n'aime pas écrire. Ce fut un accouchement de moi-même douloureux au départ puis de plus en plus intéressant à réaliser. J'ai été très aidée par mon amie Brigitte Klaassen Jason, merveilleuse scribe, en communication d'esprit et de cœur, sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour.

Je ne vais pas commencer par « il était une fois » car ce n'est pas un conte.

C'est l'histoire, mon histoire, une petite fille élevée dans un milieu ultra protégé et dont la vie a été percutée par des événements sociaux, une guerre, un deuil familial, impossible à accepter tel un cataclysme qui crée le chaos. Puis une longue période de vie « normale » suivie d'une apocalypse où j'aurais pu sombrer.

À ce moment-là une expérience noétique, un message divin a propulsé ma vie dans une dimension spirituelle, où je fus guidée pas à pas à travers des synchronicités et l'apprentissage du lâcher-prise.

Ce chemin n'est jamais terminé et à l'aube de mes 90 ans je continue à y cheminer.

Depuis ma naissance je ne répondais qu'au diminutif « Lilaine » dont je ne connaissais pas l'origine.

Chez moi, dans ma famille élargie, à l'école, avec les amis, j'étais Lilaine. Certains de mes neveux m'appellent encore ainsi.

Ce n'est que vers la quarantaine que j'ai demandé à moi-même et aux autres d'utiliser mon VRAI PRENOM : Marie-Madeleine.

Je m'appelle **Marie-Madeleine**, et c'est donc sans le savoir, sans le vouloir, que j'ai mis mes pas dans ceux de ma Sainte patronne. Ce que je veux dire c'est que comme elle j'ai eu une vie profane, une conversion puis une quête intérieure de connaissance de soi qui amena une dimension de spiritualité et une dimension SACREE dans ma vie.

Pas vraiment une biographie.

C'est la mise en évidence des événements, heureux ou malheureux, qui ont amenés dans ma vie des suites de synchronicités, des choix à faire.

De ces choix certains m'ont amené de façon consciente ? à mettre en place des processus d'action qui m'ont permis de remplir, ce que j'ai compris petit à petit, ma mission de vie :

Accompagner les personnes à retrouver le chemin de leur Lumière, de leur Divinité, dans la mesure où je les ai retrouvés en moi.

Cela m'a permis de créer une méthode rapide, efficace, et reproductible par la personne, sans le besoin d'un thérapeute à ses côtés, donc créatrice d'autonomie.

Je l'ai appelée Métathérapie.

Vie profane

Mon enfance jusqu'au Bac



Il était une fois une grande bâtisse mi-château, mi-manoir, qui offrait à la vue une belle tour carrée couronnée de créneaux, un vaste escalier de pierre menant à une superbe porte à double battants, et des rangées de hautes fenêtres alignées comme à la parade sauf au deuxième étage où celles du milieu se réunissant formaient deux grandes arcades cintrées, bordées de rambardes en fer forgé. Cette imposante structure posée au milieu d'une immense esplanade était prolongée par une haute serre où poussaient des palmiers et dont les pignons ressemblaient à des murs de capucines grimpantes dont les jaunes et les ors jaillissaient sous les rayons du soleil.

Devant elle quatre magnifiques platanes ombrageaient une terrasse d'où l'on surplombait l'allée d'accès que des magnolias, tels des sapins de Noël, ponctuaient de leurs fleurs-bougies blanches.

La grille d'entrée en fer forgée jalousement gardée par la conciergerie ouvrait sur le monde extérieur. Depuis là en remontant le long du mur d'enceinte on trouvait le grand tennis de terre battue, avec au bout deux arbres qui ombrageaient les bancs destinés aux spectateurs.

Plus haut en grimpant la colline , après l'espace dévolue au jardin potager on découvrait une grande prairie, bordée d'un bassin réservoir d'eau pour l'irrigation.

Au-delà c'était la garrigue, les bosquets touffus, les sentes où dans mon imagination d'enfant tout pouvait arriver!

Délices et frissons, peurs et courage, découvertes étaient autant de stimuli pour ma curiosité innée !

Mais revenons à cette maison. De l'autre côté, à gauche en la regardant, en fond d'un terre-plein planté de micocouliers l'ancien garage à charrettes et carrosses n'abritait plus que des automobiles sous sa vaste charpente. À côté vivait le jardinier et sa famille.

Plus en retrait encore, la ferme avec son étable et son écurie, accueillait toute une basse-cour que régénait le fermier et sa famille.

Enfin devant la maison elle-même, une immense prairie en pente douce permettait au regard de découvrir Marseille, la Bonne-Mère et les ports.

C'est là que j'ai grandi depuis ma naissance : monde magique, univers clos, en dehors du bruit et de la vie commune.

Il y eut deux temps dans ma vie profane.

Mon enfance jusqu'au Bac s'est déroulée dans une famille bourgeoise et catholique, mes racines maternelles et paternelles représentent deux styles de vie très différents.

Ma famille composée de mes parents, de mon grand-père maternel et de mes frères et sœurs plus la domesticité qui à cette époque-là avait le vrai sens du mot (domus la maison) côtoyait deux autres familles.

Côté paternel :

C'était une famille bourgeoise et catholique.

Propriétaire d'une grande scierie, mon grand-père avait de nombreux employés qu'il embauchait à 6h du matin. Ses 5 enfants devaient être levés à 6h et le faisaient. À 8h il y avait la soupe, partagée par tous de même qu'à midi, employés et famille étaient réunis pour manger.

Avec ma grand-mère, deux fois par an ils allaient à Paris pendant une semaine pour voir musées, théâtres et cabarets. Ils ont eu 5 enfants, 4 garçons et 1 fille.

Mon père 3^{ème} enfant conscrit pendant plusieurs années, a enchaîné la guerre de 1914-18. Blessé et prisonnier, il a vécu tant de choses qu'il en est revenu avec un regard sage qui prenait de la distance et remettait les choses à leurs vraies places, une sagesse intérieure, une joie de vivre permanente, regardant la nature, les êtres sous toutes leurs formes sans jugements.

À l'encontre ma mère fut assez distante. Bonne maîtresse de maison, sachant recevoir, gérer le personnel et le budget, tenir son rôle social, jouer l'orgue le dimanche à la messe, organiser les Kermesses.

C'est à l'amour que j'ai reçu de mon père que j'ai pu ouvrir mon cœur à l'amour de la vie.

Côté maternel :

Mon grand-père avait un frère chanoine principal d'un évêché et une sœur Abbesse d'un monastère, tout ça dans les années 1880.

Il a épousé une jeune fille qui sortait d'un pensionnat religieux de sœurs. Dans son trousseau nous avons retrouvé des genres de combinaisons/pyjamas, fendus au niveau du sexe, et autour de la fente était brodé « Dieu le veut ». Elle a eu quatre enfants avant de devenir une grande neurasthénique.

Ma mère se souvenait que chez ses parents, il ne fallait pas faire de bruit, pas courir, pas chanter, garder les rideaux tirés car tout cela fatiguait « maman » qui était couchée dans sa chambre volets tirés.

Grand-Père et Grand-Mère ont donc eu quatre enfants, 2 garçons, : 1 devenu Père missionnaire qui a couru le monde, principalement l'Afrique, le Cameroun où un lycée porte son nom, l'Égypte, le Maroc, Rebelle un peu aventurier.

Le 2^{ème} est entré à la trappe des Dombes à 18 ans. Il est devenu bibliothécaire et y est mort de longues années plus tard . 2 filles : 1 ma Mère qui voulait rentrer dans les ordres avant de rencontrer mon père et l'autre qui s'appelait Madeleine, une rebelle. Elle divorça et fut rejetée par la famille pour avoir été cause de déshonneur.

Mes parents ont eu cinq enfants, quatre en six ans, puis plus tard une dernière..... moi.

Il y a donc eu les grands et moi. Je fus davantage élevée par Marie qui travaillait déjà chez mes grands-parents maternels, que par ma mère, plus épouse que mère. Marie, qui hiver comme été me réveillait en arrachant brutalement le drap de dessus en criant « Debout les morts ». J'étais terrorisée et j'aurais voulu me cacher, ce n'était pas possible. J'en garde une grande difficulté à sortir de mon lit douillet le matin.

Les aînés, les grands, étaient assez soudés, 4 en 6 ans, peu de différence d'âge. Par contre la différence d'âge avec moi était grande, 12 ans avec l'aînée et pratiquement 7 ans avec la dernière. Arrivée neuf ans après eux j'étais « l'accident », le « caganis » comme on dit à Marseille ! Chaque fois que « les grands » organisaient quelque chose je voulais participer ou les suivre et chaque fois cela m'était refusé.

Cela a créé chez moi un sentiment d'exclusion, de mise à l'écart, de non-appartenance, la sensation d'être dérangeante, inintéressante. Je n'avais pas de place dans leurs vies, le sentiment d'être illégitime. Pas de robes neuves pour moi, j'hérite de celles de mes sœurs.

Heureusement dans la deuxième famille une petite fille est arrivée deux ans après moi et nous sommes devenues inséparables !

Mon monde tournait rond.....jusqu'au jour où a rugi une sirène, où le ciel s'est rempli de grandes traînées

oranges et rouges et a éclaté en bruits assourdissants tout en se remplissant de feu ! Je n'avais pas quatre ans ! La guerre est déclenchée.

Les batteries de DCA postées plus haut derrière la maison accueillait de leur feu nourri les avions italiens venus bombarder Marseille et son port : nous étions aux premières loges ! Quelle peur ! C'était alors la descente à la cave, lieu sombre et voûté où j'ai toujours eu peur de me retrouver enterrée. Les sirènes me remplissaient d'effroi ! Il m'arrive encore plus de 80 ans après de sursauter lorsqu'elles se déclenchent ! Ce fut mon premier choc.

Le second est beaucoup plus plaisant : un garçon inconnu est arrivé dans la maison ! Ma sœur aînée a un prétendant ! Quelle curiosité !

Me voilà donc toujours en train de vouloir les suivre, les voir, les observer et découvrir cette nouveauté. Ce n'était évidemment pas de leurs goûts ! Alors pour avoir la paix ils trouvèrent un moyen efficace de me laisser en plan : ils me suspendaient par le fond de mes culottes petit bateau aux poignées rondes en porcelaine blanche des grandes portes de la maison. Le temps que mes cris stridents fassent venir quelqu'un qui me reposait par terre ils avaient disparu.

Le troisième choc est triste : c'est ma confrontation découverte de la mort. Mon grand-père maternel nous quitte : froid, rigidité, fixité, tristesse de ma mère que je

ne comprends pas car je ne réalise pas ce qui se passe. De plus comme il était très sévère le fait qu'il ne soit plus là ne me dérangeait pas tant que cela.

L'alternance se poursuit avec le mariage de ma sœur aînée, joie pas tout à fait complète car son mari part le lendemain au STO à Leipzig.

Surgit alors ce qui fut pour moi un véritable tsunami dans ma vie : mon père décide de nous emmener vivre dans le sud-ouest de la France pour des raisons de ravitaillement. Mon univers explose ! Je n'étais pratiquement jamais sortie de la propriété car je n'allais pas encore à l'école. Ma mère m'a appris à lire, écrire, compter le tout à la maison en raison de la guerre.

En partant ils laissèrent nos deux domestiques pour garder la maison.

En grandissant, j'ai suivi les étapes religieuses imposées. Communion privée puis solennelle, puis confirmation. Tout allait bien dans le meilleur des mondes.

Après la mort de mon grand-père en 1943 et le mariage de ma sœur aînée la même année, mon père nous a emmenés vivre à Valence d'Agen, loin de la grande ville, pour des questions pratiques de facilité d'accès aux produits alimentaires, directement dans les fermes, et d'accès à ces exploitations forestières. La zone était occupée par un régiment nazi. Le couvre-feu était établi et si on oubliait de fermer les volets les allemands tiraient dans les vitres sans sommation. Pour aller à l'école en

vélo, je devais franchir deux barrages en chicane équipés de mitrailleuses. J'étais terrorisée. De plus les soldats venaient de temps en temps chercher mon père sur un camion équipé de mitrailleuses et on ne savait s'il reviendrait. Ce fut une période 1944-1945 de grande insécurité qui est restée dans mes gènes pendant très longtemps.

Nous nous retrouvâmes à vivre à sept dans une villa qui n'avait rien à voir avec ce que nous venions de quitter, sans domesticité, donc obligés de faire par nous-mêmes le nécessaire. Comme il n'y avait pas assez de chambres pour tout le monde je dormais dans la baignoire, et bien sûr mon frère se faisait un malin plaisir de me dire qu'il viendrait ouvrir les robinets pendant la nuit !! Quelle angoisse !

Autre angoisse, j'ai découvert l'école, des gens totalement inconnus, parlant avec un accent que je ne comprenais pas, se moquant du mien, m'obligeant à une compétition que j'ignorais totalement, et de plus obligée de faire quelques kilomètres de vélo aller-retour pour m'y rendre. Ces trajets devinrent ma terreur lorsque les allemands établirent sur la route des chicanes équipées de mitrailleuses. J'avais toujours peur qu'ils me tirent dessus.

Cette terreur s'est encore accrue lorsqu'à deux reprises les forces d'occupations vinrent chercher mon père avec un camion armé, le forçant à monter sur le plateau arrière. Je poussais un cri, brutalement interrompu par un « tais-toi » comminatoire de ma mère. Je sais qu'il est

longtemps resté coincé avant que la thérapie m'en délivre.

Une autre fois alors que je ne dormais plus dans la baignoire mais sur un lit de camp de campagne dans la salle à manger, ma mère ayant oublié de tirer les rideaux pour le black-out, je fus réveillée en sursaut par la brutale ouverture de la porte fenêtre derrière moi, pour découvrir deux soldats allemands, mitrailleuse au poing qui me surplombaient. J'ai eu de la chance ils auraient pu tirer sans sommations et je ne serai sans doute plus là pour raconter tout ça !!

Durant toute cette période ma consolation fut le berger allemand que mon père avait acquis. Il fut mon compagnon de jeux, mon espace de joie dans toute cette angoisse.

Mes sœurs partirent en pension, mon frère dès ses 17 ans a filé au Maroc puis aux USA pour devenir pilote et participer à la guerre. Je suis restée seule avec ma sœur aînée qui s'inquiétait pour son mari au STO et mes parents un peu bizarres.

Ce n'est que plus tard que j'ai appris que mon père aidait les résistants et qu'il risquait sa vie. Je ne comprenais pas non plus pourquoi une jeune fille arrivée chez nous et qui nous aidait ne sortait jamais, que je n'avais pas le droit d'en parler, et que dès que quelqu'un sonnait elle montait au grenier et se cachait.

J'ai su par la suite que c'était une jeune belge juive qui avait vu mourir sa mère dans un champ de maïs où elles se cachait et qui avait abouti chez nous poussée par la faim et le désespoir, ne sachant pas ce qu'elle allait trouver mais tellement désespérée et affamée qu'elle prenait le risque de se montrer.

Puis vient la déroute allemande et j'observe avec curiosité ces soldats, si fiers peu de temps auparavant qui brisent les crosses de leurs fusils sur les troncs d'arbre du bord de la route, qui marchent pesamment et mendient de l'eau. C'est pour moi une nouvelle incompréhension. De même que la violence qui leur est manifestée par les français à ce moment-là me fait peur. On me dit que la guerre va finir et je ne vois que violence.

Puis c'est l'arrivée des américains avec leur chewing-gum et leur chocolat tellement dur qu'il faut un marteau pour le casser, mais quel goût ! quel bonheur ! quelle découverte après l'oubli de ces années !

Enfin vient la grande nouvelle ; nous rentrons à la maison ! L'impatience, l'attente, la joie du retour, de retrouver mes marques, une chambre, les arbres, l'espace et mon amie Nicole ! Enfin ! J'ai neuf ans et la vie devant moi !

Le bémol à tout cela vient du fait que je dois aller à l'école !

Je vais donc connaître l'école de mes sœurs dont j'entends parler depuis des années et où je vais devenir, là aussi, la petite de la famille !

Tout ceci va être compensé par le fait que les trajets deviennent source de rire et de chahut. En effet des amis qui habitent la propriété à côté et qui ont des enfants du même âge, organisent les choses. Le chauffeur ramasse tous ceux et celles qui sont concernés par l'école et nous accompagne dans une superbe jeep américaine. C'est très drôle ! La bâche n'est pas très étanche, on est un peu mouillés ou ventés, on rit beaucoup.

À partir de là je vais vivre quelques-unes des plus belles années de ma vie. Celle-ci reprend comme avant. Les adultes jouent au tennis, au bridge et prennent le thé. Comme Nicole et moi n'avons pas le droit de rentrer sur le court avec les aînés, sauf s'ils ont besoin de ramasseurs de balles, nous vivons comme des garçons manqués, grimant dans les arbres, faisant des cabanes, explorant toute la colline et le maquis, nous installant sur les branches pour déguster les micocoules. On rentre pleine de griffures, de terre, de vêtements déchirés au grand désespoir de nos mères respectives mais à notre satisfaction pleine et entière.

La vie s'écoule, les années aussi. Premiers émois, premières caresses, découverte de l'attirance pour un ami proche et un peu plus âgé, que moi. Rien n'ira bien loin

car les mères veillent!! Nostalgie de ce qui aurait pu être ou fantasme : je ne le saurai jamais.

Mes frères et sœurs organisent des fêtes, et là aussi je ne suis pas admise : trop jeune ! Pourtant j'aimerais bien voir les belles robes longues, les beaux costumes, écouter la musique. Car elle est révolutionnaire cette nouvelle musique et ces disques pour le phonographe « la voix de son maître » Charles Trenet, le jazz américain, le be-bop, le one-step . Mon frère m'enferme à clef dans ma chambre pour que je ne vienne pas les embêter !

Je me sens alors de plus en plus exclue de ma fratrie, le sentiment de non-appartenance se renforce petit à petit et je m'isole de plus en plus dans un espace à l'écart où sont rangés des monceaux de livres. Je peux y passer des heures, seule, absente du monde qui m'entoure, sourde à tout appel. Je pense que c'est à partir de là que m'est venu le goût de la lecture car j'ai nourri mon esprit de tout ce que j'ai trouvé. Ma curiosité d'esprit s'est envolée, décuplée et depuis est toujours restée aussi vive et assoiffée de découverte.

Le temps passant une de mes sœurs et mon frère se marient à un mois d'intervalle. Grande agitation, déplacements. Je fais là une nouvelle expérience. En effet depuis toujours la couturière venait à la maison et me fabriquait des vêtements dans les anciennes robes de mes sœurs. Pour moi c'était normal. À l'époque nous n'allions pas acheter des robes ou des manteaux dans les

magasins. Le prêt-à-porter n'était pas développé comme maintenant et l'usage était que les couturières apportaient des échantillons de tissus, on en choisissait un et elles confectionnaient le vêtement. Pour la première fois, à quinze ans, j'ai eu le droit de choisir un tissu et d'avoir ma PREMIERE robe à moi !!! Elle est restée dans ma mémoire : taffetas or rayé noir, plissé soleil devant, manche courtes kimono !! Euphorie !!

J'ai donc une enfance assez solitaire, malgré Nicole, une petite voisine de 2 ans plus jeune que moi. Nous partageons des jeux dans la nature environnante. Nous vivions dans une grande propriété de 15 ha. Espace et nature, tel fut mon terrain de jeux, qui me permis de faire vivre ma créativité et un peu la joie de vivre.

Le tout sous l'œil vigilant de mon grand-père maternel qui vivait chez nous et faisait respecter une discipline de fer : horaires fixes, tenue à table, où il était interdit de parler avant d'avoir 15 ans, sauf si les adultes nous interrogeaient. Et lorsque j'étais en retard pour le repas, j'avais droit à la Badine de grand-père, sans que ni mon père, ni ma mère interviennent : le respect dû à l'ancêtre. Je me suis sentie invisible, inexistante, trahie.

Le dimanche nous allions à la messe. Orgue, chants. Le curé venait manger avec nous une fois par semaine.

Mes trois sœurs et moi allions dans l'établissement scolaire catholique, mon frère dans un institut religieux.

C'était un cocon bien établi, loin de la réalité de tous les jours, dans un cercle social bien déterminé : « l'entre-soi ».

L'euphorie a été de courte durée car au retour du mariage de mon frère nous avons appris que « La Madone », puisque c'était le nom de la propriété où nous vivions, venait d'être vendue et que nous devions partir.

Un fait important s'est produit l'année de mes 15 ans. La propriété a été vendue. Ce fut un premier grand bouleversement dans ma vie. Fini l'espace extérieur et intérieur, la nature, la tranquillité.

Bonjour la vie citadine. Un appartement sombre, sans ascenseur, 3 étages à monter. Pas de vue, pas de jardin. Je vis alors un sentiment très fort : celui d'être limitée, enfermée entre quatre murs, rétrécie ! Plus de sœurs et frères. Ils sont tous mariés, ont leur propres maisons. Je me retrouve seule avec mes parents. Mon grand-père décédé depuis 8 ans. Mon amie Nicole est partie avec sa famille je ne sais où.

Ma solitude prend un autre visage. Elle devient plus sombre, plus triste. J'ai le sentiment de rétrécir de l'intérieur, de me rétracter. Cela s'accompagne ainsi d'une impression, d'un ressenti d'injustice. Eux les grands, ils ont leurs maisons et moi je suis dans une boîte.

J'ai grandi jusqu'à l'âge de passer mon Bac, 18 ans, mois de juillet.

1^{ère} Apocalypse 1^{er} Chaos

Deux chocs terribles ont lieu en même temps :

1^{er} choc :

Durant ma dernière année en terminal j'ai rencontré un garçon qui me courtisait. Il m'a emmenée chez ses parents. Je découvre un mode de vie, totalement ouvert sur l'extérieur, des comportements explosifs, on crie, on hurle, on claque les portes et parfois on casse même de la vaisselle. Les idées, les croyances sont à l'opposé de celles que j'ai vécues jusque-là, et pas de moral. Je découvre une parole libre par rapport au besoin du corps et à ses désirs. C'est une famille à l'extrême opposé de la mienne.

2^{ème} choc :

Une de mes sœurs mariée depuis quelques années, essayait désespérément d'avoir un enfant, sans succès. Enfin à 25 ans, elle nous annonce une grossesse. Joie générale ! Naissance attendue avec impatience ! Un beau garçon vient au monde un jour de 1955.

ALLELUA !!

Brutalement six jours après, lymphangite. Le gynécologue appelé en urgence constate la lymphangite. On le prévient que ma sœur est allergique au sulfamide. C'est 10 h du matin. Il ordonne un nouvel antibiotique en lui assurant que sa maladie sera rapidement terminée.

Puis il s'en va. Effectivement ce fut très rapide et définitif. 6 heures après elle meurt en pleine conscience, nous demandant de l'accompagner en chantant le Magnificat !! Pour moi c'est inacceptable !! Si Dieu existe vraiment, il ne peut pas permettre cela. C'est intolérable, injuste, insoutenable, inacceptable, inadmissible. Affolement, totale impuissance et un sentiment de trahison. J'ai donc rejeté tout ce que mon éducation avait construit. Je me suis sentie trahie, flouée, par rapport à la vie réelle où on m'a menti en ne me parlant que d'un seul bon côté de la vie. C'est deux faits concomitants déclenchent en moi un retournement complet. Je renie tout ce qui a trait à la religion. Je découvre le whisky, les cigarettes, les petits cigares, les sorties le soir cabarets ou boîtes de nuit. De jeune fille de bonne famille je deviens une jeune femme curieuse de découvrir la vie réelle mais qui est encore très naïve !

À peu près en même temps que ces deux chocs simultanés, je commence mes études de kinésithérapie à l'hôpital, malgré la grande réticence de mes parents avec lesquels j'ai dû me battre pour avoir leur accord. Ils prévoyaient en effet que je suive l'exemple de mes sœurs, à savoir rentrer dans une école qui formait des jeunes filles de bonnes familles à assumer leur rôle de maîtresse de maison, c'est-à-dire en accord avec les désirs du mari savoir gérer une maison, savoir équilibrer un budget, régir le personnel, les relations sociales, savoir être présente dans les bonnes œuvres. Mais tout ce qui concernait le corps on ne le montrait pas, on n'en parlait pas, c'était TABOU.

Premier contact pour mes études de kinésithérapie : c'est un bizutage !! Impossible de parler chez moi de cette expérience traumatisante pour moi. Je me suis sentie humiliée car pas respectée, impuissante.

Mais j'ai tenu bon, la découverte du pouvoir de mes mains m'a aidé.

Une expérience, une anecdote pourra mieux expliquer ça. Dès que le 1^{er} trimestre est terminé, les élèves vont masser les malades hospitalisés. À l'époque ils étaient encore en salle commune. Je me suis retrouvée à masser chez les hommes. Premier massage à faire, masser le moignon d'une cuisse amputée au tiers inférieur en vue de la préparer à la pose d'une prothèse en bois, tenue par une ceinture en cuir. Donc massage de la cuisse et puis les reins. J'ai commencé mon massage de la cuisse et cet homme s'est retrouvé en érection.

Je ne savais pas ce qui se passait et j'ai eu très peur de lui avoir fait mal! Affolement, sentiment d'incapacité, d'ignorance, de ne pas être à la hauteur, humiliation !

Il s'est mis à rire, m'a rassurée, voyant bien que je ne connaissais rien à la vie sexuelle.

J'ai eu beaucoup de chance car cet homme a pris le temps de tout m'expliquer, sur cette manifestation physique, et m'a laissé faire mon massage. À la fin il m'a surnommée « doigts d'or ». Il prit ma défense chaque fois que dans la salle quelqu'un ironisait sur mes réactions, ou m'appelait « l'oie blanche ».

Ce fut un moment important pour moi de découverte de la vie, du monde extérieur, de la confrontation à la différence. Je sors du cocon « l'entre-soi » confortable mais irréel. Je me retrouve dans un monde inconnu, perte de repères, liberté à explorer et définir, en même temps perdue mais curieuse.

Mes études terminées, j'ai travaillé avec un médecin, puis j'ai intégré le cabinet de deux amis de promotion avec qui je m'entendais bien.

J'ai découvert un autre monde. Le cabinet était établi dans un quartier très populaire très différent de celui dont je suis issue, et où les codes sont totalement différents.

Une anecdote illustre ce propos :

J'avais une patiente âgée qui s'était cassée le poignet. Elle venait toujours avec son mari. Ils formaient un couple qui semblait sorti de la « crèche de Noël ». Lui veste de velours marron, béret sur la tête, canne à la main. Elle en robe noire, un fichu sur la tête, un autre croisé sur la poitrine.

Dans nos discussions j'avais appris qu'elle était une ancienne prostituée et lui son proxénète. Ils finissaient leurs vies ensembles.

Un jour je lui annonce que je prenais un congé et que la prochaine fois je ne serai pas là pour la masser. À peine avais-je fini de parler, que j'ai reçu une gifle aller-retour en pleine figure !! Stupéfaite je lui demande « Pourquoi » ? Elle me répond : « Tu me plaques, je te claques » !! C'était leur loi dans leur milieu.

Je n'avais pas 21 ans quand je me suis mariée. Grand mariage, il faut tenir son rang..... Voyage de noce.

Puis réalité de la vie d'une femme de marin au long cours. Au début j'ai eu la chance de pouvoir, deux fois par an, accompagner mon mari.

Je découvre un autre aspect de la vie à bord d'un pétrolier. Le temps et les relations sont réglés de façon absolue. Horaires, hiérarchie, discipline sont les trois règles de base. Lors d'un de mes premiers voyages, la femme du commandant était à bord elle aussi. Avant le départ du quai, elle est venue me voir, en me disant que pendant le voyage elle serait heureuse que je vienne la voir pour passer des moments ensemble. C'est long deux mois sur un bateau qui ne fait pas d'escales. J'étais ravie ! Hélas après le départ elle est revenue me dire que ce ne serait pas possible car mon mari n'était Que Lieutenant ! Cette expérience a ramené à la conscience des blessures de mon enfance, telles que la non appartenance, le rejet, l'incompréhension, la dévalorisation.

Je découvre des pays étrangers, des mœurs et cultures différents qui m'interpellent. Je découvre aussi les longs mois seule, six mois sans nouvelles car les téléphones mobiles n'existaient pas. Le seul service de communication était la radio, c'était réservé aux urgences et aux besoins techniques des navires.

Ma solitude de femme de marin n'a guère duré car j'ai eu la joie de donner LA VIE à trois enfants en quatre ans et demi. Ce fut quelques années intenses pleines de rires, de partages. Une fois par an, je les ai laissés en garde dans

une famille, à la montagne, pour rejoindre mon mari à bord pendant deux mois.

Ils me le reprochent un peu !!

La difficulté des retours de mon mari à la maison, qui, habitué à la vie à bord, réglée comme du papier à musique, horaires fixes, discipline absolue, pas d'interférences extérieures, se retrouve confronté à la vie normale. Appels téléphoniques sans heures précises, rencontres, va et viens de la famille, parents, frères, sœurs, enfants, il n'y a pas « d'ordre ou de discipline ».

La joie d'avoir trois enfants, bien portants, gais, joyeux, occupe pas mal mon temps, trois enfants en 4 ans et demi ne laisse guère le temps de s'ennuyer.

Le besoin de vie sexuelle se manifestait lors de longues absences maritales. D'où quelques coups de canif au contrat, de relations légères, ponctuelles, parfois très limitées dans le temps, d'autres un peu plus longues ou profondes.

Parallèlement à tout cela j'ai travaillé puis repris une année d'étude en esthétique et cosmétologie et j'ai créé mon institut de beauté. Ce fut une période de vie intense pendant plusieurs années. Puis un jour, j'ai eu à choisir entre cette vie et une autre vie avec un autre homme qui voulant faire sa vie avec moi, m'a demandé de divorcer.

Ce fut un moment très difficile pour moi prise entre deux hommes, deux modes de vie, extrêmement différents.

J'ai alors demandé à mon mari de faire un voyage avec lui. Après avoir embarqué, je lui ai expliqué le choix devant

lequel je me trouvais et voulu en parler avec lui. La seule réponse que j'ai eue m'a laissée pantoise.

Il a passé les deux mois de voyage à flirter, de façon évidente avec une femme qui était à bord au vu et au su de tout l'équipage malgré les interventions du commandant et de deux autres officiers. J'ai dormi seule bien des nuits pendant ce voyage !

Je me suis sentie complètement niée, inaudible, humiliée, acculée, impuissante. On peut difficilement quitter un bateau en pleine mer. On ne peut que supporter et attendre.

À mon retour je n'ai pas voulu demander le divorce car mes enfants n'étaient pas en âge de comprendre tout cela.

Lorsque mon mari est rentré, il m'a proposé de faire de l'échangisme. Pas de succès très concluant !!

Puis nous avons déménagé pour essayer de résoudre nos problèmes de couple. Bien évidemment nous les avons emmenés avec nous. Pendant quelques temps, quelques années ce fut agréable. Nous habitons une grande maison ancienne avec une grande cheminée, des grandes pièces. Comme il y avait de la place, j'ai proposé à un centre linguistique d'une ville proche de chez nous, d'accueillir pour les week-ends des étudiants étrangers. Avec mes enfants nous avons donc reçu des personnes de toute nationalité, presque tous les week-ends pendant trois ans chaque fois que c'était possible.

Ce furent des moments très riches, très joyeux, exubérants qui nous ont laissés des souvenirs extraordinaires. Nous avons même reçu un car complet

d'Hindous pour un déjeuner de midi. Nous habitions un petit village, et nous y avons apporté un peu d'exotisme. Ils en ont parlé longtemps !!! Durant ces années la relation entre mon mari et moi s'est étiolée.

J'ai donc décidé de revenir à Marseille de façon unilatérale.

Cette décision fut cause d'une coupure familiale. J'ai dû mettre mes trois enfants en pension dans la ville voisine. Je les emmenais le lundi matin, ensuite je partais à Marseille et je revenais le vendredi soir pour les chercher et passer le week-end ensemble et cela chaque fois que c'était possible pour moi.

À Marseille j'ai rouvert un institut de soins esthétiques. Bonne décision, bon travail. Trois ans d'aller-retour pour moi, ce fut une période assez fatigante!!

À la fin des 3 ans, un ami d'enfance, directeur d'un hôtel 4 étoiles a pris la décision de transformer une aile de la structure en centre de détente et bien-être, avec piscine intérieure, bains bulles, douches au jet, et institut de beauté. À l'époque cela ne s'appelait pas encore SPA !!

Il m'a demandé de créer l'institut et de superviser tout le côté Bien-Être. Lorsque j'ai pris la décision de dire oui, cela a agrandi la coupure familiale. Mon fils âgé de 16 ans, a préféré rester dans son pensionnat avec tous ses copains jusqu'au Baccalauréat. Cette nouvelle décision a amené mon fils à vivre une grande solitude tous les week-ends sauf lorsque son père était présent et en vacances. J'ai emmené mes deux filles avec moi à Marseille.

Ce fut une belle réussite sur le plan financier social amical
Une fois de plus j'ai dû accepter de lâcher ce que je faisais,
de m'adapter à ce que la vie me présentait.
Ce nouvel état a duré trois ans.

Entre temps mon mari a rencontré une autre femme. Il
m'a demandé de divorcer. De mon côté j'avais une
personne dans ma vie, une amie, une relation riche de
tendresse, de gentillesse et de joie.

Notre relation maritale étant devenue inexistante en
profondeur, nos enfants ayant grandi, j'ai accepté.

Nous avons été les premiers à divorcer par consentement
mutuel. La spécialité de cette forme d'acte est qu'il n'y a
pas de recours possible.

Ma situation professionnelle étant très satisfaisante
financièrement parlant, je n'ai demandé à mon mari ni
pension alimentaire, ni prestation compensatoire, à la
condition qu'il prenne en charge totalement les études
des enfants et leurs besoins jusqu'à leur établissement
dans la vie professionnelle.

Tout s'est très bien passé pendant une semaine ! Pourquoi
une semaine ? Parce que 7 jours après la date de divorce,
j'ai reçu ma lettre de licenciement !!

Si la 1^{ère} apocalypse fut la mort de ma sœur, cette
situation fut la seconde. Je suis passée de tout à rien.

2^{ème} Apocalypse

Face à cette lettre de licenciement que je lisais assise sur le canapé, j'ai vécu la stupéfaction, l'incrédulité, l'effarement, la panique par rapport à l'avenir. Effondrement total. Un instant de pure incompréhension, d'abattement total, hébétude. J'étais pétrifiée ! Au bout d'un moment j'ai relevé les yeux de cette lettre. Et tout à coup sur le mur blanc en face du canapé j'ai vu des mots s'inscrire :

«Tu as bien joué, bien profité des plaisirs de la vie, tu t'es bien amusée.

Il y a des choses plus importantes à vivre, et si tu cherches le royaume tout te sera donné de surcroît ».

Et pendant que je lisais ces mots qui s'inscrivaient lentement sur le mur, une lumière blanche inconnue que je ne sais définir descendait sur moi et en moi, depuis le sommet de ma tête et me remplissait le corps. Et au fur et à mesure qu'elle m'emplissait, s'installait un moi, une sérénité profonde, qui ne m'a plus jamais quittée.

Quelle expérience intérieure !! Ce fut le début de ma quête intérieure. Les premiers pas sur le chemin de ma VIE.

Je n'avais jusqu'alors jamais remis en cause ma façon de vivre. J'acceptais toutes les manifestations physiques de mon corps y compris douleur, fatigue, lourdeur, maux divers et variés qui faisaient partis de ma vie. Ah ça je connais, ça revient Hop !! Un cachet et ça disparaît. Je

n'avais jamais fait le lien entre mon mal être et mon mode de vie.

Fin de la vie profane.

Vie Sacrée

Début de quête intérieure

Comme à chaque fois la vie m'a guidée. Dans le cadre de mon licenciement j'ai eu droit à une grande reconversion. J'ai choisi de retourner aux études en faculté pour entreprendre un diplôme de Conseillère Conjugale et Familiale et Information Sexuelle. Malgré le fait que tout le monde professionnel ou familial me disait que ça ne menait nulle part, je savais inconsciemment que c'était cette formation que je devais faire. C'est grâce à ce choix que tout mon chemin de vie s'est déroulé par la suite.

Le premier jour de formation notre maître d'étude nous a expliqué que pour accompagner les autres, il fallait se connaître soi-même. Il était alors un précurseur car les pratiques de développement personnel étaient à leurs tous débuts . La formation a donc débuté par deux jours de dynamique de groupe. À la fin j'étais en position fœtale dans le coin gauche de la pièce. Interrogée par l'animatrice, j'ai répondu :

« la seule chose que je sais, c'est que je suis un fœtus qui va naître, mais je ne sais pas à quoi ».

Grâce à cette formation en faculté j'ai découvert l'existence de plusieurs formes de thérapies corporelles et cognitives et l'intérêt de leur efficacité. Pour répondre à ce qui m'était demandé par l'inscription sur le mur, j'ai mené une double recherche.

C'est ainsi qu'a débuté ma quête spirituelle !! La recherche de « qui je suis ».

J'ai construit cette quête, cette recherche en utilisant deux voies d'accès parallèlement.

Première voie d'accès : voie intellectuelle caractérisée par la recherche des textes sacrés et de découverte de la Connaissance sous diverses formes liées aux siècles et aux peuples.

Deuxième voie d'accès : la voie sensitive et corporelle à travers de multiples thérapies corporelles.

**Une intellectuelle
gérée par la tête**

**Une Sensitive gérée par le
corps et le cœur**

Les moyens :

Lectures spirituelles

Pères de l'Église

La Gnose

La Kabale : étude de
l'arbre de Séphiroth
Guénon

Alice Bailey l'étude des
rayons

Annick de Souzenelle

Jean Yves Leloup

Conférences,
Séminaires Palo Alto,
Pierre Weil

Applications des exercices
en lien avec les lectures
Exercices dynamiques

Roue de Samsara sur les vies
antérieures

4 ans de méditations ZEN
guidées

Techniques respiratoires,
exercices dynamiques

Thérapies cognitives,
dynamique de groupe,
Gestalt, PNL, Rolfing,
thérapie Dürckheim, tire à
l'arc, poterie, illumination
intensive

Techniques respiratoires the
Rebirth

Thérapies trans personnelles
Constellation familiale

Enseignement des Étude vibratoire multi-
sagesses des dimensionnelle Pierre Lessard
différentes cultures
Hindou – Arabes-
Extrême Orientale –
Américaine Palo Alto
– Chamanisme,
Indiens Hopis et
Castaneda
Thérapie Jungienne

Voilà plus de 45 ans que je mène cette quête intérieure et je sais qu'elle ne sera jamais finie.

Quête de vie SACREE

Recherche du Royaume

Passer de l'extérieur à l'intérieur, du faire, du paraître, de s'activer, de réagir,
À se poser, réfléchir, sentir à l'intérieur de soi, accepter de ne pas réagir, regarder les choses, événements, obstacles comme des outils de réflexion et de découverte de soi.....quel chemin à faire !.....

Reconnaître et accepter que le déni, la quête, l'oubli, la colère, la rébellion, l'agressivité ne sont que des moyens de ne pas accepter notre réalité telle que nous l'avons créée.

S'autoriser à découvrir nos désirs, plaisirs, pensées, ressentis, sans contrôle sur nos dénis, fuites, refoulements est un long apprentissage. Il nous amène à découvrir que nous sommes les créateurs de notre réalité existentielle. Ces deux voies menées en parallèle pendant plus de 10 ans, et mon éducation religieuse m'ont permis de comprendre que « ce qu'est le Royaume » n'est pas extérieur. Ce n'est ni un état, ni un pouvoir, ni une immense réussite professionnelle.

Donc ce Royaume est une connaissance approfondie de nous-même, nous permettant de retrouver un état intérieur ORIGINAL de Paix, d'Harmonie, de Silence, de Joie, de Créativité, de Vérité. Ce chemin m'a permis de retrouver mon essence divine et mon appartenance à la source de Vie et donc le sens de l'Unité.

Oh oui c'est un long chemin !!
Je ne savais pas qu'il serait si long !!

Aujourd'hui je remercie l'Univers de sa générosité qui m'a permis de me montrer le chemin à accomplir. Et je me remercie de l'avoir suivi. Ce chemin qui des années plus tard m'a amenée à créer ma propre méthode de thérapie. Je vais donc suivre ce chemin pour expliquer comment il m'a amenée à rencontrer des personnes, des activités, qui toutes m'ont permis de progresser à travers des expériences totalement différentes voire opposées. Ce divorce et ce licenciement pratiquement concomitants, me laissant sans ressources financières, auraient pu être pour moi sources d'hébétude, de

désespoir et d'anéantissement si cette fameuse phrase ne s'était pas inscrite sur le mur face à moi.

Profitant de mes années de chômage pour reprendre des études universitaires, j'ai donc choisi la formation de Conseillère Conjugale et Familiale laquelle m'a permis de découvrir ce qu'était les thérapies, moyens de connaissance de soi et plus tard d'accompagnement personnel. Ces thérapies m'ont permis de toucher, d'explorer, de reconnaître en moi des zones douloureuses. Elles étaient la mémoire corporelle, de toutes mes peurs, dénis, blessures, tous les refoulements de colère, de violence, toutes les obligations d'être soumise, obéissante, gentille, dans un seul but être aimée.

D'identifier chacune de ces souffrances, chacune de ces parties de moi-même qui n'avaient jamais eu la possibilité de s'exprimer, se manifester, d'être reconnue, d'être vue avait créé des petits personnages obscurs qui, peu à peu, ont déterminé ma personnalité. Et cette personnalité a étouffé, caché, voilé mon véritable être, mon identité divine, Le JE SUIS de mon Âme.

Cette formation m'a mise, après examen et diplôme, en contact avec des femmes dont les expériences de vie étaient cents fois pires que la mienne.

Les femmes battues, violées, abandonnées avec des enfants en bas âge. Les femmes mises sur le trottoir à 12/13 ans dans les cercles privés, femmes enceintes après un viol.

Ma formation de kiné et de conseillère m'ont permis de les accompagner dans leur souffrance/déchéance.

Massages très doux et échanges verbaux, écoute bienveillante et profonde, empathie les ont aidées à retrouver énergie et confiance en elles à se reconstruire une image positive d'elles, à ne plus être un objet utilisé, mais une personne, un Être vivant, pensant, et capable de choisir.

Puis un jour, après la création du ministère des droits des femmes sous Mitterrand, la déléguée de ce ministère dans le département où je résidais, est venue me chercher m'a nommée sans même me demander si j'étais ok, au poste à mi-temps réservé par ce ministère, au sein de la Mission Locale et d'Insertion Sociale et Professionnelle et Information Sexuelle.

Cela complétait mon travail de conseillère. J'ai donc dit oui. Je devais veiller à ce que les jeunes filles reçoivent bien les mêmes avantages que les garçons.

Ce fut pour moi la découverte :

- du travail en équipe,
- du monde politique et de son interférence dans le social,
- de populations dont j'ignorais les cultures, les religions, les niveaux de vie : musulmans et les gitans,
- d'une cohabitation avec ces jeunes pendant les durées d'entretiens et de stages.

Quel bouleversement ce fut pour moi lorsqu'une jeune femme pendant un stage tomba évanouie. À son réveil alors que nous insistions pour connaître la cause de cette perte de connaissance, elle avoua ne pas avoir mangé depuis trois jours !!

« Mon cocon de vie de l'Entre-soi » a fini d'être brisé ce jour-là.

Un autre jour, peu après pour moi, mon rapport de confiance dans la politique sociale fut brisée.

Avec Roger mon collègue au développement social des quartiers, après avoir créé les bourses de vacances et suivies de prêt plusieurs groupes de jeunes y participant, nous avons reçu la visite d'un de ces groupes. Ils sont venus nous informer de leur projet de créer une médiathèque dans leur cité. Nous étions ravis de voir qu'ils étaient capable de s'autonomiser, de monter un projet déjà bien avancé. Leur problème était le financement. Nous leur avons dit que nous allions essayer

de trouver les subventions pour eux. Nous sommes allés solliciter le député socialiste du lieu.

Le député nous a écouté, puis nous a déclaré d'un air choqué et stupéfié que nous n'avions rien compris.

Étonnés, nous le regardions. Sa réponse fut la suivante : « nous ne vous payons pas pour qu'ils deviennent autonomes, nous vous payons pour qu'ils restent dépendants et votent pour nous ».

Nous sommes repartis écrasés par ce que nous venions d'entendre. Chez Roger, une colère noire, chez moi un écœurement profond et le refus absolu d'être complice de cet état de fait et d'être très bien payée pour ça. S'en est suivi pour moi un désir de quitter la mission. Mais comment vivre sans ce salaire ?

Quelques jours après, alors que je pensais à donner ma démission, deux nouvelles synchronicités, me furent faites en même temps et à la même heure deux propositions :

- 1) la direction de la Mission Locale avec des évolutions financières très importantes,
- 2) la gestion d'un gîte dans un centre culturel et spirituel avec un petit salaire plus nourriture et logée.

La mission locale c'est vivre en pleine ville et dans les cités et être complice d'une forfaiture.

Le centre c'est la nature, la forêt et le silence.

Cette synchronicité fut pour moi la réponse évidente à mes doutes et réticences par rapport à mes finances. Une fois de plus l'Univers me montrait le chemin à suivre.

Ce centre m'a permis tout en travaillant de continuer d'approfondir mes recherches personnelles en rapport avec la connaissance de moi et mon identité profonde.

Ce furent quatre années intenses d'approfondissement et d'intégration des différentes approches aussi bien intellectuelles que des ressentis corporels, de rencontres d'êtres exceptionnels qui ont marqué ma vie et furent pour moi des Maîtres spirituels. Ce fut un temps de profonde introspection, maturité, engrammation cellulaire, de compréhension de la guidance intérieure.

J'ai appris à reconnaître les synchronicités comme des messages de l'Univers ou de la source ou de Dieu.

Ils m'ont toujours montré le chemin à suivre, même s'il est parfois difficile. Ils m'ont toujours aidée à progresser dans ma découverte de qui JE SUIS, de ma divinité.

Autre synchronicité

À la fin des 4 ans où je vivais là, la direction du centre changeant, il y a eu un renouvellement de personnel.

Durant mon séjour dans ce centre, un médecin parisien qui suivait un stage de yoga fut pris de fortes douleurs dorsales. On lui indiqua que je pouvais le soulager en le massant ce que je fis.

Il me dit alors « si un jour tu quittes le centre, vient me voir à Paris, je t'enverrai des patients car tes mains sont extraordinaires. N'oublie pas et viens me voir ».

Donc une fois licenciée du centre, je suis allée le voir à Paris. Il fut très enthousiaste, m'a envoyé chez un confrère à lui, qui fut lui aussi très intéressé. Tous deux me dirent « dès que tu as trouvé un lieu pour travailler, tu nous le dis ». Je me suis donc mise en quête d'un lieu avant même de quitter Paris. J'ai donc cherché et, sûrement aidé par..... le hasard « on dit que c'est la forme que prend Dieu quand il ne veut pas être reconnu », en 4 jours j'ai trouvé le lieu où je pouvais exercer, dans un dojo en plein centre de Paris, où je pouvais dormir et cuisiner le miracle !! Ceci fut possible car je ne venais à Paris que 2 jours tous les 15 jours.

J'ai donc recontacté ces deux médecins. Je leur ai donc annoncé l'adresse et la date où je serai là. Ils ne m'envoyèrent personnes. Ces deux médecins ne m'ont jamais envoyé de patients. Ils n'ont été que les messagers pour me faire venir à Paris. Le reste du temps je vivais dans le Sud.

Ce dojo était au-dessus d'un centre de yoga où exerçaient deux professeurs qui donnaient des stages dans le centre où je travaillais avant mon licenciement. C'est donc les enseignantes de yoga qui m'envoyèrent mes premiers patients. Puis le bouche à l'oreille fut un outil miracle car au bout de cinq mois mon temps d'occupation dans le dojo devint trop important. En effet 3 jours tous les 15 jours ne me suffisaient plus. Je devais trouver un autre lieu d'accueil pour ma patientèle pour la rentrée de septembre.

Le propriétaire du Dojo m'a donc mis en demeure de libérer son espace de travail. Je fus donc obligée de rechercher un autre lieu pour m'installer complètement à Paris mais je ne trouvais rien.

Puis nouvelle synchronicité

Je devais absolument trouver un nouveau lieu pour la rentrée de septembre et je ne trouvais rien. Au cours d'un séminaire d'été que je suivais où nous étions 100 personnes, il y avait une seule personne qui me faisait dresser les cheveux sur la tête.

Un jour pour le déjeuner, nous étions 10 par table, il ne restait qu'une place à côté de moi et elle est venue s'asseoir.

Je ne pouvais pas me déplacer c'était la dernière place de toutes les tables !!

Elle s'est mise à parler, parler, parler de son travail, de choses non intéressantes. J'étais prête à me lever et à partir quand tout à coup elle annonce qu'elle avait à louer un appartement à Paris, Central, 3 pièces sur cour, calme, ensoleillé..... tout ce que je cherchais. Et j'y ai habité plusieurs années !!!

Un jour alors que j'animais une formation de jeunes dirigeants d'entreprises au centre JDD, à leur demandes de me présenter, m'est venu une phrase :

« Je suis une Marie-Madeleine qui va à la fontaine pour puiser de l'eau ! »

Je ne me souviens que de cette première phrase. Puis j'ai continué à parler pendant environ 10 à 15 minutes qui furent suivies d'un silence profond. Je n'ai jamais pu savoir ce que j'avais dit.

C'est là que reprenant ma patientèle pour des massages, j'ai très vite compris, après mes 10 ans de quête personnelle que le besoin de massage était signe d'un mal être intérieur non exprimé. Alors peu à peu j'ai commencé à dialoguer avec eux/elles. J'ai mené mes séances avec deux approches, contact et verbe, les amenant à définir leurs ressentis corporels.

À travers ma propre expérience de thérapie, je les ai guidés de plus en plus vers leurs ressentis de plus en plus profonds. Je les ai amenés à prendre conscience de leurs blessures, à les localiser, à ne pas les fuir, ni les juger, mais à les accepter, à leur reconnaître un sens, pour qu'enfin reconnus, aimés et transmutés par l'Amour reçu, ils deviennent des ressources positives dans leur vie.

À partir de ces premières expériences d'accompagnement j'ai décidé de créer ma propre méthode de thérapie entièrement basée sur les ressentis corporels, j'ai abandonné le principe de rendez-vous d'une heure d'entretien. J'ai instauré des consultations de l'ordre de 1, 2 ou 3 journées selon les besoins. La thérapie se pratique individuellement pour avoir une guidance précise et pointue. Nul besoin de croire à quoi que ce soit, on ressent simplement ce qui est là, présent dans notre corps, dans nos feelings, dans nos émotions.... On part de

ce qui est désagréable, bloqué, douloureux, fermé, pour le voir, l'accueillir, le comprendre, l'aimer, et le laisser se transformer en sensation ouverte et expansive....L'Énergie bloquée se transforme et libère la joie, la paix, la force, la présence. Ces journées étant en présence permanente et individuelle permettent une immersion totale du patient. C'est à l'aide de cette durée et de cet approfondissement que la personne se transforme profondément.

Ce me fut une immense joie de voir à quel point toutes celles et ceux qui ont accepté de faire cette expérience se sont retrouvés transformés après ces jours de descente d'approfondissement, de révélation de leur intériorité, de leur lumière et de leur connexion à leur divinité. Elles/ils ont accompli une transmutation personnelle :

- de leurs états de peurs,
- de souffrance,
- de blessures émotionnelles,
- de cicatrices douloureuses:
 - ☆ en Énergies de Force,
 - ☆ de Présence, de Capacités positives, et d'Amour pour eux-mêmes et pour les autres,
 - ☆ de Sérénité et de Paix intérieure,
 - ☆ de Joie de vivre intensifiée, et d'où tout jugement et comparaison ont disparus, uniquement de Pardon d'abord à soi-même puis aux autres.

☆ changement de regards sur sa vie et celles des autres.

C'est un retournement complet, une Métanoia, une autre vision du monde et de la réalité.

Arrivée au bout de mon histoire je réalise que tous les ressentis de non-appartenance au groupe, de rejet, de non-reconnaissance, d'illégitimité, d'impuissance et de désespoir de mon enfance inscrits dans ma mémoire cellulaire ont eu leur raison d'être.

Le message divin reçu au fond de ma désespérance et le travail thérapeutique accompli sur moi-même m'ont permis de transmuter ces images négatives en pépites d'or dans lesquelles puiser pour m'aimer, aimer les autres tel qu'ils sont et rayonner tranquillement à travers l'écoute et la compassion.

La pierre brute devient la pierre taillée pleine de lumière. Intégrée au plus profond de nous-même ce symbole archétypale redonne à notre Être profond, sa structure lumineuse : Notre Soi Divin. Alors nous pouvons rayonner L'AMOUR DIVIN.

A partir donc de mon expérience personnelle de 10 ans de thérapie, plus l'accompagnement de nombreuses personnes dans cette nouvelle pratique thérapeutique, tant par la forme que par le temps consacré à chacun, j'ai mis en place un processus d'expérimentation des ressentis personnels :

La Métathérapie

LA MÉTATHÉRAPIE



*« Savoir ce qu'est le corps
ce serait posséder tous les secrets de la nature.
Le corps est pour nous la sonde, la mesure, la clef de
toute la création
car il est la seule chose au monde que nous sentions
du dehors et du dedans en même temps.
Il est par conséquent
la voie où nous pouvons pénétrer le dedans de tout ».*

LANZA DEL VASTO

Nombreuses sont les thérapies qui coexistent dans le monde. Pourtant, aucune n'est aussi rapide, pérenne et efficace que la Métathérapie.

À l'origine de la Métathérapie¹, il y a une femme : Marie-Madeleine Alliot, avide de connaissances et de recherches. Avec le recul il est intéressant de suivre sa trajectoire de vie, de voir comment sa curiosité d'esprit va la conduire à explorer tout ce qui concerne la personne humaine, depuis sa consistance physiologique, physique, motrice, émotionnelle, psychique et finalement spirituelle. C'est son apprentissage progressif de l'Être qui lui a permis de concevoir sa méthode, qu'elle qualifie de : *“ globale, holistique, cohérente ”*.

À la suite de son baccalauréat, Marie-Madeleine Alliot suit des études de kinésithérapie à l'hôpital de la Conception à Marseille, suivies durant quelques années d'une pratique en cabinet de groupe où elle acquiert des bases cartésiennes, des connaissances professionnelles - d'ordre académique, touchant à l'anatomie et à la physiologie. Mariage et maternités créent un intervalle de temps dans sa pratique, à la suite duquel elle reprend des études d'esthétique et de cosmétologie.

¹La Métathérapie est une méthode développée dans les années 90.

En 1976, elle est appelée à mettre en place un des premiers centres hôteliers de remise en forme dans la cité phocéenne. Elle passera plusieurs années dans ce poste. Une double rupture affective et professionnelle l'amène à reprendre des études à l'Université Saint Charles à Marseille où elle obtient le diplôme de conseillère conjugale et familiale et d'informations sexuelles. Au cours de ces deux années d'étude elle est confrontée à l'aspect psychique des problématiques familiales.

Chercheuse invétérée, après s'être occupée des corps pendant 20 ans, enrichie de ses connaissances acquises par la pratique sur le fonctionnement de la « machine humaine », elle décide d'enclencher un travail thérapeutique approfondi et suivi sur elle-même qui lui permet d'acquérir une connaissance élargie de différentes thérapies et voies de recherche.

Ainsi, son expérience la guide à travers une quête personnelle vers une approche globale et spirituelle de l'Être, débouchant sur des notions de psychologie et de spiritualité, d'où elle éloigne toute notion d'arbitrage ou de fantasme.

Ce sont 10 années de travail thérapeutique personnel dans des disciplines différentes², au cours desquels elle a

²*Bio-énergie, gestalt, intégration posturale, travail sur l'intuition avec JUDEE GEE, méthode DURKHEIM (dont le dessin intuitif, le tir à l'arc, l'illumination intensive, le modelage), enseignement et pratique du zen avec JEAN-YVES LELOUP et BERNARD REYROLLES, travail individuel et collectif avec PIERRE*

fait des allers et venues sur des souffrances, sur des blessures, sur des choses du passé, avec le sentiment parfois d'emprunter de longs détours, qui l'ont amenée à penser qu'il y avait peut-être un moyen d'aller plus vite.

“ Pendant plus de 10 ans, bien souvent on m'a fait travailler sur mes défenses³, c'est-à-dire sur ce que j'avais mis en place pour ne pas souffrir. Mais ça, dans mon expérience, ça n'avance pas ! ”.

Elle a donc repris tout ce qu'elle avait fait en tant que thérapeute, et elle a cherché ce qui avait été des séquences de travail importantes, c'est-à-dire les éléments qui lui avaient vraiment permis de franchir des seuils, d'avancer réellement et qui l'avaient aidée à découvrir certains ressorts profonds de sa personne. Elle a pris conscience des moyens qu'elle avait employés pour obtenir des résultats probants sur elle-même, en a dressés un inventaire et érigé ces moyens en « outils », outils d'ordre psychologique pour une large part, et qui permettent de partir à la découverte de soi-même.

WEIL psychologue transpersonnel, recteur de l'Université de psychologie de Brasília, et enfin, travail sur la mémoire des vies antérieures avec DENISE et ARNAUD DESJARDIN.

³*Les défenses sont des processus, des comportements, des protocoles intérieurs mis en place par le mental pour éviter la souffrance. Donc, les travailler ne fait que les renforcer ou les affaiblir, mais ne permet pas d'atteindre le ressenti physique qui est derrière.*

Elle a ainsi pu noter, que pendant ces 10 années elle avait toujours travaillé sur elle à travers des thérapies qui portaient du ressenti corporel. Cela lui a donné une espèce de fil rouge et c'est à partir de là qu'elle a imaginé sa méthode.

Le fil rouge c'est le ressenti intuitif, subjectif que l'on peut avoir face à une blessure psychique, à une souffrance, à une difficulté. Toute sa méthode est basée là-dessus, c'est-à-dire que l'on part non pas de la blessure, mais du ressenti de cette blessure, de ce que cela a déterminé comme état négatif, comme image négative en nous-mêmes. Et c'est parce que l'on travaille directement sur ces images négatives que c'est efficace.

A ces différents champs d'exploration sont venues se rajouter l'apprentissage d'autres voies d'introspection⁴, un demi-siècle d'expériences et de constats qui lui ont permis de créer sa méthode, qu'elle a dénommée :

Métathérapie.

La Métathérapie est ainsi le fruit de l'expérience, de travaux, de contribution personnelle, et la synthèse de la connaissance du corps, de la psychologie

⁴*Constellation familiale, rebirth, méditation, numérologie, relaxation, rêve éveillé, sophrologie, thérapies cognitives et comportementales, réflexologie*

...

transpersonnelle et de la structure vibratoire de l'Homme, conceptualisé sous la forme d'une méthode permettant d'aller au plus court à l'essentiel dans l'art de « se mieux comprendre soi-même » en respectant le rythme, les désirs et les besoins de chacun.

Le terme Métathérapie est la conjonction des mots : **méta** et **thérapie**⁵

- «**méta**» est un préfixe qui provient du grec μετά (*meta*) (après, au-delà de, avec). Il exprime, tout à la fois, la réflexion, le changement, la succession, le fait d'aller au-delà, à côté de, entre ou avec. Dans de nombreux cas (comme les métadonnées ou le métalangage) le préfixe équivaut au sens de *profond*.
- «**thérapie**» vient du grec ancien θεραπεία, *therapeía* (cure) dérivé du verbe θεραπεύω, *therapévo* (servir, prendre soin de, et, par extension, soigner, traiter), issu de θέραψ, *thérops* (serviteur).

Marie-Madeleine Alliot a choisi cette dénomination, car pour elle, dans le travail qu'elle fait, elle considère qu'elle est tout à la fois en-deçà et au-delà de la thérapie.

⁵Source Wikipédia

C'est à dire en-deçà dans la mesure où cette méthode peut être préventive, d'une certaine manière et au-delà parce qu'il y a toujours dans le travail effectué une part de spiritualité, de sacré qui dépasse largement la thérapie.

En fait, dans la Métathérapie on part du champ cellulaire, de la dimension cellulaire de l'Être, jusqu'à sa dimension sacrée et spirituelle, puisqu'il n'y a de transformation possible de nos images négatives que par le fait qu'on est à leur écoute, qu'on les aime et qu'on les remercie du travail qu'elles nous permettent de faire. Par travail, il faut comprendre : développer ses facultés, renouer avec ses potentiels, cultiver ses talents pour exprimer et réaliser son Être.

C'est une démarche d'amour par rapport à soi-même, qui prend le corps comme premier et principal outil de « reconnaissance », de « renaissance ». Et puisque la vie c'est de l'Amour, on est dans une démarche qui est une démarche de Vie.

EN QUOI CONSISTE LA MÉTATHÉRAPIE ?

La Métathérapie est une méthode de travail sur soi qui permet au sujet de procéder à une introspection volontaire, de traverser les différentes couches de défenses établies par le mental, de découvrir et d'identifier les images négatives de soi-même par lesquelles nous sommes manipulés, inconsciemment.

Cette introspection permet au sujet de se débarrasser de certaines contraintes internes, inhibitions, blocages, complexes, etc. au moyen d'une prise de conscience, d'un accompagnement bienveillant qui devient libérateur et qui permet de se reconnecter sur ses potentialités originelles.

PRINCIPE DE LA MÉTATHÉRAPIE

“ Découvrir ce que l'on veut vivre pour vivre ce que l'on a découvert ”.

Se connaître et pouvoir connaître l'autre, s'aimer avant d'aimer l'autre n'est possible qu'en acceptant d'entrer dans un travail personnel profond et suivi avec le maximum de lucidité et de non-complaisance par rapport à soi-même.

Le principe de la Métathérapie consiste à traquer les causes de certaines difficultés psychologiques qu'on peut

éprouver, à les identifier, et à travailler à en finir avec leurs effets, lorsque ceux-ci se manifestent sous forme de difficultés, de troubles, ou de souffrances.

En pratiquant une introspection sincère, le sujet peut envisager de se modifier, grâce à diverses prises de conscience et une démythification de certaines causes de l'angoisse.

Cette angoisse peut tirer ses sources dans des événements anciens ayant concernés notre vécu.

Pour comprendre le principe de la Métathérapie passons en revue ses trois modes d'illustration :

1- LA DISQUETTE

Si l'on prend l'ordinateur comme analogie de compréhension de fonctionnement de la personne, on peut dire qu'au moment de sa conception, la personne est équipée d'un hardware et d'un software. Le hardware c'est le disque dur, sur lequel sont conservées de manière permanente toutes les données relatives à l'hérédité, les gènes, la mémoire familiale, l'inconscient collectif, les mémoires des vies antérieures pour ceux qui y croient. Dans cet ordinateur, au moment de la conception on introduit une disquette qui a la particularité d'avoir deux pistes d'enregistrement. La 1^{ère} piste, c'est la piste événementielle, c'est à dire que sur cette piste, tous les événements de notre vie s'y inscrivent, tous, absolument

tous, quelle que soit leur nature : heureux, malheureux, faciles, difficiles, gênants, pas gênants ... C'est une compilation de faits avérés, c'est à dire : on est le fils ou la fille de M. et Mme Untel, on est né tel jour, il y a eu tels événements pendant la gestation, on a perdu la 1ère dent à tel moment ... On ne peut rien y changer, ce sont des faits vérifiables. Cette piste fait partie du hardware et sa caractéristique est sa complète objectivité.

La 2^{ème} piste enregistre la manière dont on va vivre et ressentir ces événements. La manière dont le corps va avoir vécu et imprimé dans ses cellules ces événements. Et ça, c'est dans le software.

Les caractéristiques de la piste des ressentis sont d'une part sa complète subjectivité et d'autre part, le fait que cette piste est pleine entre 6 et 8 ans⁶, alors que la piste événementielle est illimitée.

Mais les événements de la vie continuant, que va-t-il se passer dans notre ordinateur personnel face à un événement vécu à l'âge de 15 ans par exemple ? Eh bien, notre ordinateur va se mettre en route et à partir de cette saturation (la piste des ressentis étant pleine), la mémoire va y puiser le ressenti de l'événement analogique le plus proche de l'événement en cours. Plus précisément, notre mémoire va chercher l'événement analogique le plus

⁶Référence aux nombreux ouvrages de FRANÇOISE DOLTO

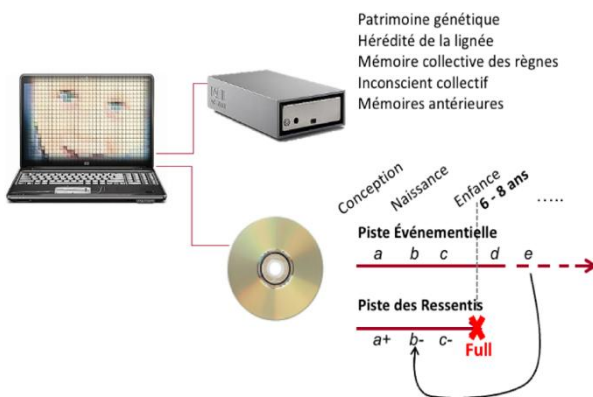
proche qui a eu lieu entre le moment de la conception et l'âge de 6 à 8 ans. Et le ressenti que l'on va avoir sera le même que celui que l'on a éprouvé au moment situé entre la conception et l'âge de 6 à 8 ans. C'est pour cela que bien souvent les gens se disent : " bon sang de bon soir, pourtant je le sais et je fais la même erreur, je reproduis le même comportement, je retombe dans les mêmes pièges ". C'est parce que notre disquette fonctionne comme cela.

Le travail par la méthode de Métathérapie consiste à transformer ces ressentis infantiles afin d'avoir des comportements neutres et non plus réactifs et d'être juste par rapport aux nouveaux événements. Et là, peu importe que les personnes se souviennent ou pas des ressentis éprouvés à l'époque, puisque en travaillant sur des événements actuels ça nous ramène à ces ressentis. Donc ce qu'il y a de très intéressant dans la Métathérapie, c'est que l'on n'a pas besoin de revenir sur les événements du passé, puisque les ressentis que nous avons en tant qu'adolescent ou adulte ou personne âgée sont les mêmes que ceux qui ont eu lieu entre le moment de la conception et l'âge de 6 à 8 ans.

Ce qui évite bien souvent des souffrances, parce que ce n'est jamais intéressant d'aller grattouiller le passé. En cela la Métathérapie est une méthode douce et non

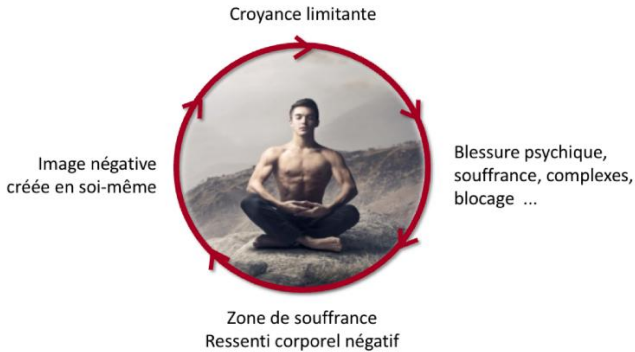
dommageable, car ne créant pas de nouvelles souffrances.

Analogie avec l'Ordinateur



Le travail par la méthode de la Métathérapie consiste à transformer ces ressentis d'enfant blessé afin d'avoir des comportements neutres et non plus réactifs et d'être justes par rapport aux nouveaux événements.

Les Croyances



Peu importe que les personnes se souviennent ou non des ressentis éprouvés à l'époque, car en travaillant sur les événements actuels il est possible de revenir, de réveiller les ressentis de l'enfant blessé.

En Métathérapie, nous n'avons donc pas besoin de revenir sur les événements du passé, puisque les ressentis que nous avons en tant qu'adolescent, adulte, ou personne âgée sont les mêmes que ceux vécus entre le moment de la conception et l'âge de 6 à 8 ans.

Ceci évite bien souvent des souffrances, parce que ce n'est jamais facile d'aller creuser dans le passé.

En cela la Métathérapie est une méthode douce et non dommageable car ne créant pas de nouvelles souffrances.

2- LE CERCLE DES RESENTIS

À sa naissance l'enfant vient au monde avec toutes ses potentialités en devenir. Mais, livré au monde qui l'entoure, il est totalement dépendant de son environnement. Dans le meilleur des cas, sa famille, son entourage proche, lui prodigue tous les soins nécessaires à sa survie.

En effet, au nouveau-né, il ne manque rien : nourriture, sécurité, chaleur, communauté. Il est nourri, lavé, habillé, pris dans les bras, bercé, caressé ... Vivant et comblé, il se sent le roi du monde et le monde tourne autour de lui.

Il voue en échange une confiance absolue en ses protecteurs qui ont le droit de vie ou de mort sur sa personne, par rapport à sa dépendance.

Puis, le petit enfant commence à faire l'apprentissage de la vie et du monde, et s'engage dans son processus de développement. Pour se développer, il a besoin d'un protecteur, d'un guide, d'un référent qui détient la connaissance et l'autorité. L'autre devient sa priorité. Il n'aura dès lors de cesse que de se conformer à ce que l'autre attend de lui. Profondément convaincu que c'est l'autre, son protecteur, qui détient la vérité, puisque détenant le pouvoir, l'enfant ne remet pas en cause les

modes de comportement, les pensées et les sentiments exprimés ou refoulés par ses parents, par ses protecteurs. Il associe ses parents à des dieux. Lorsque ses parents sont en conflit, l'enfant se met lui-même en question ; il a de lui une image négative puisque qu'il n'est pas la perfection. Cette image lui étant insupportable, il se coupe de son ressenti pour ne pas souffrir.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il est confronté à la complexité du monde et des situations. De ses premières expériences de vie, de ses différentes expérimentations, où il observe, découvre, teste, ressent, il tire l'enseignement de ce qu'il est possible, autorisé, défendu, attendu de faire, de dire, d'exprimer selon son environnement.

Pour l'enfant, l'extérieur est absolu. Il se forge ainsi un certain nombre de croyances sur lui-même, les autres et le monde, qui pour lui sont certitudes. Il doit à présent faire face à ses troubles, à ses difficultés, à ses frustrations, à ses angoisses, qui vont prendre dans son inconscient la forme de multiples petits personnages douloureux, déformés, souffrants. Pour se protéger d'eux, il les occulte, les confine dans son subconscient, s'en détourne, les oublie et s'éloigne de plus en plus de son centre. C'est le début de l'exil de soi-même.

Il est nécessaire de bien comprendre que nous ne sommes pas monolithiques, que les dizaines de petits personnages qui nous constituent et sont muselés par notre système de défense ont envie de s'exprimer. Comment peuvent-ils y arriver ? : En créant des douleurs psychosomatiques !

Le corps prend la relève de la parole interdite. Interdite car la souffrance a eu lieu alors que l'enfant ne savait pas et / ou ne pouvait pas parler, ou bien parce que l'enfant n'était ni écouté, ni entendu, ni compris.

C'est entre 0 et 6/8 ans que la mémoire du ressenti de l'enfant se construit. Concrètement : lorsque nous naissons, le système limbique est déjà en action, tandis que l'expression verbale et la faculté de raisonner n'interviendront que plus tard. Il y a donc un décalage entre le ressenti et la possibilité de le communiquer.

Les événements vécus de façon négative constituent des engrammes auxquels la personne fera inconsciemment appel lorsqu'elle sera confrontée à des événements comportant similitudes. Ces réactions deviennent alors des réactions « type », habitudes inconscientes de comportement.

Ces habitudes, résultant d'expériences ressenties comme difficiles ou douloureuses par la personne, constituent

des blocages majeurs dans l'épanouissement intérieur de la personne. On les détecte le plus facilement en analysant l'interprétation négative des attitudes (défauts) parentales ou de l'entourage – les gens le plus souvent en contact avec la personne pendant sa petite enfance. Il va de soi que nous ne nions pas les qualités de l'entourage, mais elles n'ont évidemment pas d'impact au niveau de cette mémoire ; il n'y a donc pas lieu de s'en occuper dans ce travail.

L'enfant de 0 à 6/8 ans n'a pas la capacité d'exprimer son ressenti à l'extérieur, donc de le symboliser. Ceci implique l'engrammation au niveau cellulaire (le lieu de l'engrammation est l'amygdale ⁷ . La reproduction cellulaire reproduit également l'engrammation. La transformation ultérieure de l'engrammation permet donc de modifier ce qui est reproduit.

L'amygdale constitue avec l'hippocampe et d'autres structures cérébrales, ce que l'on appelle le système limbique. C'est ce dernier qui contrôle le comportement, c'est-à-dire tout aussi bien

⁷*Petit centre nerveux gros comme un dé situé pour moitié dans l'hémisphère droit et pour moitié dans le gauche de notre cerveau, sous le cortex. C'est le centre de contrôle des émotions. Il fait partie du système limbique. L'amygdale est notre système de survie. Vers 3 ans l'hippocampe prend la relève.*

l'alimentation que la sexualité, l'agressivité ou la défense de l'espèce.

Le comportement d'un individu fait intervenir sa capacité à réagir à une situation, son expérience, sa mémoire et son émotivité. L'émotivité a des répercussions sur tout le corps : un cri dans la nuit et les cheveux se dressent sur la tête ; on peut rougir dans certaines situations, le rythme cardiaque s'accélère quand on a peur, etc. L'amygdale est étroitement reliée au reste du cerveau, et à l'hypothalamus en particulier, ce qui permet au corps de réagir rapidement à telle ou telle émotion.

Au niveau de la mémoire, la piste du ressenti subjectif est liée à l'amygdale subjectif. La piste événementielle objective est quant à elle liée à l'hippocampe, base de la faculté à raisonner et à l'expression verbale.

Face au ressenti d'une blessure notre mental, système de défense naturel, crée un voile qui nous empêche de voir, un écran qui nous isole, ou une distance qui nous sépare et qui va permettre à l'enfant de ne pas souffrir.

Derrière le voile l'individu va se sentir invisible, ce qui n'est guère pratique pour exister d'où peut-être un comportement réactionnel agressif ou téméraire qui va le pousser à vouloir prendre toute la place. L'écran

l'empêche d'agir et son impuissance le conduit à une soumission souvent permanente. La distance l'entraîne dans un sentiment d'exclusion qui va inciter l'individu à élaborer des stratégies de séduction pour appartenir au groupe.

Donc, si en thérapie on travaille sur l'agressivité, la colère, la séduction on va renforcer ces défenses sans résoudre les blessures. Toutes ces défenses sont à l'origine de nos comportements répétitifs.

3- LES ROUES

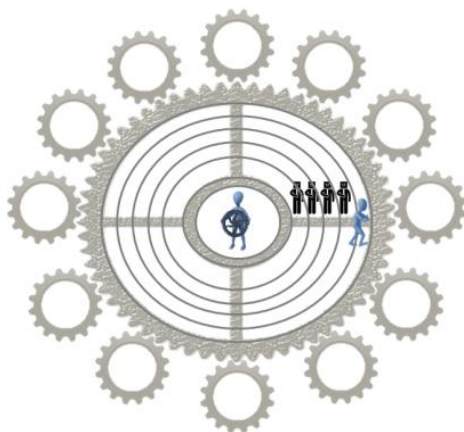
Le retour de l'exil

La roue centrale nous représente en tant qu'individu.
Les roues extérieures à la roue centrale représentent l'environnement qui nous construit : parents, éducation, religion, société, argent etc.

La vie peut être représentée comme une roue qui tourne, toujours en mouvement.

*“ Rester tel qu'on est c'est ne pas bouger. Ne pas bouger c'est mourir. Toute la vie est mouvement ”.*⁸

Tout ce processus est représenté par le schéma suivant :



⁸Extrait du livre : *Conversation avec Dieu* de NEALE DONALD WALSH

Or une roue tourne à partir de son centre. Comment pouvons-nous faire tourner notre roue de Vie quand nous sommes exilés de notre centre ? Nous sommes exilés de notre centre puisque tournés sur l'extérieur, sur l'autre qui est notre principale priorité.

Le mouvement sera chaotique forcément. De plus, notre roue n'est pas seule à tourner. Elle est en lien avec d'autres roues : celle de la famille, de l'éducation, de la société, des amis, du travail, de l'argent, de la religion, des us et coutumes, etc. qui ne tournent pas toutes dans le même sens ! parce qu'il y a des antagonismes entre les différents constituants des roues. La roue de l'argent et de la religion ne va pas forcément dans le même sens, de même le projet de vie parental pour l'enfant n'est pas forcément en accord avec le désir de l'adolescent, du jeune adulte. La roue professionnelle ne va pas dans le même sens que la roue de la vie privée ...

Et nous voilà ballottés de gauche et de droite, perdant peu à peu prise sur notre propre trajectoire.

Revenir au centre de notre roue nous permet d'accéder à nouveau à nos compétences originelles.

Revenir au centre de notre roue nous permet de retrouver une harmonie de vie, qui aura comme conséquence de créer une sphère beaucoup plus fluide et paisible en

entraînant dans notre mouvement cohérent les roues qui nous sont proches.

Le dénominateur commun de la recherche de tous les patients, c'est de revenir au centre de lui-même, au centre de sa roue, et de retrouver ses potentialités réelles.

Le sens de la Vie c'est trouver une façon d'être cohérente qui nous remplit et nous nourrit. Qui nous rend souverain dans notre royaume.

Notre être c'est notre royaume. Et nous sommes souverains de notre royaume. Si nous sommes en exil, on ne peut pas le faire fructifier, alors que si l'on revient dans nos terres intérieures on peut le faire fructifier.

C'est le vieil adage hermétique Vitriolum

*Visita Interiora Terrae
Rectificando Invenies
Occultum Lapidem
Veram Medicinam*

Vitriolum révèle à l'initié qu'une certaine semence, support du principe vital, appelé par les alchimistes Esprit Universel, est enfermée dans la noirceur de la terre.

" Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux ".

" Connais-toi toi-même ", invite l'homme à une descente dans la psychologie des profondeurs, exige une plongée dans les parties les plus secrètes de sa psyché, d'en connaître les mécanismes, d'en faire un examen approfondi.

" Connais-toi toi-même " engage l'être dans sa totalité, le transforme et, de ce fait, change la nature de son regard sur le monde, comme l'indique la deuxième partie de l'aphorisme. "... et tu connaîtras l'univers et les dieux ".

La cohérence de cet état intérieur unifié est source de sérénité, de joie, de stabilité et d'ouverture.

Notre corps est le seul lieu et le seul moyen que l'on a pour avoir une action et c'est en cela qu'il est notre royaume. Notre entité corps/esprit est notre royaume. On ne peut régner qu'en étant à l'intérieur du royaume.

« L'évolution de l'Etre se fait dans le corps et d'abord par le corps car elle y a sa mystérieuse racine ».

Alexandra David Neel

Les résultats des expériences menées par Institute of HeartMath en 1991 démontre de façon indéniable que l'émotion humaine a modifié la forme de l'ADN et a influencé les codons de l'ADN.

Ces études renforcent l'approche de la physique quantique qui définit que l'Univers semble fonder sur quatre

caractéristiques, de même que notre ADN est construit à partir de quatre bases chimiques :

- 1) Il existe un champs d'énergie qui unit toute la création
- 2) Ce champs joue un rôle de contenant, de pont et de miroir pour nos croyances intérieures
- 3) Ce champs n'est pas localisé, il est holographique. Chacune de ses parties est connectée à toutes les autres et reflètent l'ensemble sur une plus petite échelle.
- 4) Nous communiquons avec ce champs par le langage de l'émotion.

En prenant le corps comme champs d'expérience et référence de lecteur, la Métathérapie s'inscrit dans le processus naturel de l'évolution personnelle, et en fait l'une des clés qui permet de progresser dans l'apprentissage de la vie avec un grand V.

POURQUOI CRÉER UNE NOUVELLE THÉRAPIE ?

La Métathérapie est une méthode qui se différencie des autres approches par sa **rapidité**, son **efficacité** et la **pérennité** du changement opéré sur le sujet.

Concrète et pragmatique, cette méthode permet d'apporter une solution dans les cas de difficultés relationnelles ou comportementales, rencontrées dans la sphère de vie privée ou professionnelle.

Elle permet à la personne de se libérer des conditionnements émotionnels créateurs de croyances limitatives, de puiser dans ses puissantes forces de changement, de renouer avec toutes ses capacités essentielles et créatrices et de développer son aptitude à faire des choix personnels, d'agir par elle-même et ainsi de retrouver toute son autonomie.

La Métathérapie nous enseigne comment entrer en conscience dans notre ressenti pour y transformer les énergies bloquées et douloureuses en énergies vivantes, créatrices de santé et de conscience.

C'est un travail de transformation énergétique qui se fait dans la mémoire cellulaire du corps, et qui remet en phase l'ensemble de l'être dans ses dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Cette pratique nous ramène à la signification de ce qui se passe dans notre corps et dans notre vie, et nous aide à

reconnaître l'enseignement que comporte toute difficulté.

La personne est constamment actrice et est en fait son propre thérapeute, devenant de plus en plus autonome dans sa guérison et son évolution.

« Aucun homme ne peut rien vous révéler sinon ce qui réside déjà endormi dans l'aube de votre connaissance. Le maître qui marche à l'ombre du temple parmi ses disciples ne donne pas de sa sagesse mais plutôt de sa foi et de son amour.

S'il est vraiment sage il ne vous invite pas à entrer dans la maison de sa sagesse mais vous conduit plutôt au seuil de votre propre esprit. »

KHALIL GIBRAN

LA RELATION D'AIDE AU CŒUR DE LA MÉTATHÉRAPIE

La Métathérapie adhère au courant humaniste qui postule la nature fondamentalement positive de l'être humain à se comprendre et à s'entraider et à décider pour lui-même.

C'est une thérapie verbale qui s'appuie sur le processus relationnel **thérapeute / sujet** et sur la capacité de réalisation de ce dernier. Centrée sur la personne, cette

méthode considère que le sujet possède en lui la solution à son problème ainsi que les ressources nécessaires pour le résoudre.

La Métathérapie est un chemin où le sujet et le thérapeute sont actifs et interactifs.

LE MÉTATHÉRAPEUTE

Le métathérapeute n'est pas intrusif, il n'induit pas de chemin tout prêt. C'est un guide, un partenaire, un équipier qui a pour mission d'instaurer une relation authentique dans un climat sécurisant afin de permettre à la personne d'exprimer son vécu actuel et d'accéder à ses ressources.

Comme tout thérapeute, le métathérapeute est quelqu'un qui est à l'écoute, disponible, neutre, aimant et profondément relié à l'énergie de Vie.

On n'est pas thérapeute de but en blanc, quel que soit le mode thérapeutique, il y a un travail sur soi à fournir. L'expérience est quelque chose qui s'acquiert. On ne peut être thérapeute que si on a déjà fait ce travail sur soi.

Le métathérapeute est comme un guide de montagne. Il ne peut pas emmener les gens en tant que guide pour grimper une montagne s'il ne l'a pas lui-même grimpée plusieurs fois et qu'il en connaît les passages, les obstacles et tous les types de difficultés. Il a parcouru les voies permettant d'atteindre le sommet. Il est qualifié pour accompagner ceux qui désirent grimper la montagne,

mais il ne peut pas grimper à leur place. C'est à eux de faire les pas nécessaires, c'est leur expérience.

Il n'y a que la personne qui puisse expérimenter et sentir ce qui est juste pour elle, le thérapeute ne peut pas agir pour la personne. Il est là pour favoriser l'évolution consciente personnelle et la « renaissance ». La relation entre le thérapeute et la personne est une véritable relation de confiance.

LE SUJET

Il est défini comme toute personne désireuse de transformer son conditionnement, de prendre conscience, d'effectuer un travail sur elle-même. Et encore, comme toute personne éprouvant la nécessité de résoudre un problème de choix de vie, ou perturbée dans sa vie par un mal-être physique, un malaise existentiel ou relationnel.

Tous les âges de la vie sont concernés. À titre d'exemple, reprenons ici la séquence d'une séance vécue entre Marie-Madeleine Alliot et un jeune enfant :

“ J’ai fait travailler récemment un enfant sur son énurésie. Je lui ai tout simplement demandé comment il se sentait quand il se réveillait le matin lorsqu’il s’était aperçu qu’il avait encore fait pipi au lit ? Il m’a dit qu’il se sentait honteux et incapable. Je lui ai demandé qu’elle image lui venait quand on prenait les deux mots ensemble. Et cette image était celle d’une limace qui se trouvait dans un jardin et que les hommes voulaient tuer.



On a fait ce travail de transformation de sa limace qui est devenue un vélociraptor, un animal préhistorique, avec des griffes, des dents acérées, bref un animal dont les hommes avaient peur. Et bien depuis, il ne fait plus pipi au lit. Le dinosaure ne fait pas pipi au lit.

C’est un exemple très simple, car ses parents avaient tout essayé, y compris le psychiatre et des prises de médicaments. C’est une méthode simple. Et je pense que plus on va dans la simplicité et plus ça marche ”.



COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE DE MÉTATHÉRAPIE ?

La séance a lieu en face à face et en position assise. Le thérapeute va instaurer une relation positive, authentique, de confiance et sécurisante, basée sur l'acceptation inconditionnelle qui va favoriser pour le sujet l'émergence de la conscience par rapport à son vécu. Le thérapeute est dans une écoute dite « active » et se doit également d'observer les 3 attitudes⁹ fondamentales à l'égard du sujet :

- L'empathie : c'est-à-dire la capacité à se mettre à la place de la personne et à entrer dans son univers et ses sentiments.
- La congruence : c'est à dire l'accord avec soi-même qui incitera le sujet à rétablir sa propre congruence et à déjouer certains mécanismes de défense.
- L'acceptation positive inconditionnelle : et ce, quel que soit ce qui est dit ou vécu par la personne au cours de la séance. Le sujet se sent respecté sans avoir l'impression d'être jugé.

⁹Définies par CARL ROGERS

Durant cet échange verbal, le thérapeute invite la personne à rester en contact avec son ressenti afin que sa parole soit enracinée dans sa réalité sensorielle.

L'approche centrée sur la personne est non-directive. Le thérapeute n'impose rien, et n'interprète pas les propos de la personne. Il accompagne simplement le sujet dans son propre travail d'évolution et de changement. C'est la relation entre le sujet et le thérapeute qui est considérée comme moteur de transformation.

La méthode cherche à développer chez la personne qui consulte la capacité de faire des choix personnels : choisir par soi-même, c'est devenir autonome.

Ainsi, elle vise à libérer les tendances positives de la personne chez qui existent de puissantes forces de changement.

C'est une reprogrammation cellulaire qui s'inscrit dans le corps physique. Ceci est important puisque l'on sait que la majeure partie de la communication passe par le corps, ce qui est appelé communication non verbale.

LE PROTOCOLE DE SÉANCE

Dans une situation donnée qui crée une émotion on va chercher le qualificatif précis qui sous-tend cette émotion, puis demander à la personne de ressentir l'endroit précis du corps où ça se concrétise. De la découverte d'une image négative correspondant à cette sensation va découler tout le processus de transformation et l'acquisition de nouvelles potentialités.

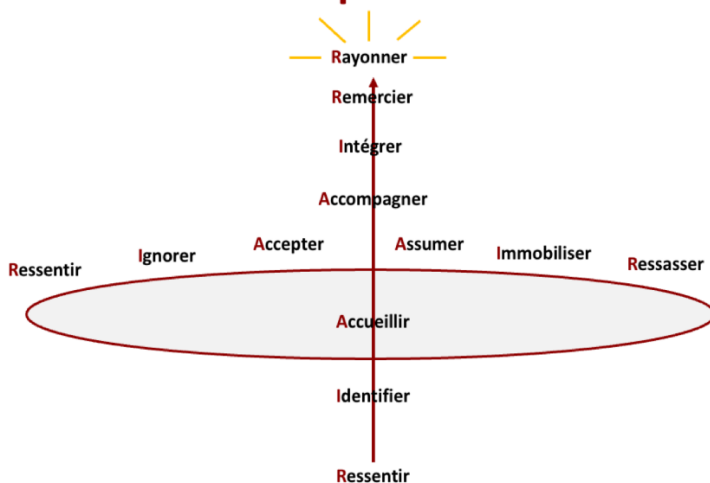
Il s'agit de traiter un véritable apprentissage de soi-même. Cet apprentissage passe par le ressenti corporel, le corps étant le seul outil matériel par lequel il est possible d'accéder à la Connaissance.

Procéder à des retrouvailles intimes, reprendre les rênes de soi-même, devenir ou redevenir acteur et co-créateur de sa propre vie de façon pérenne, sont l'aboutissement de la Métathérapie.

Concept à part entière, le protocole de la méthode de Métathérapie est formalisé par les six lettres :

R..I..A..A..I..R

La Métathérapie : la Méthode

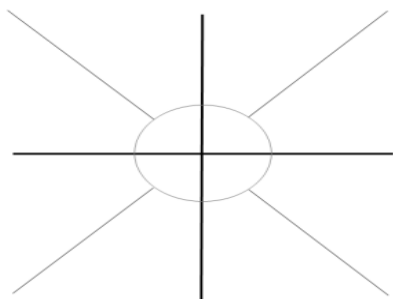


L'ovale grisé représente le processus inconscient des ressentis négatifs, soit le disque dur de l'ordinateur.

Le symbolisme de cette formule se veut doter d'un gradient d'universalité, et se rattache à la spiritualité, notamment en ceci que l'on peut inscrire les lettres en

question dans une double symétrie horizontale et verticale, recréant la croix à bras égaux, symbole d'harmonie, avec au cœur, l'amour, qui est aussi notre source de vie, et notre centre.

On peut résumer ce concept par : se découvrir, s'apprendre, se connaître et s'aimer.



1- REPÉRER

La séance commence par l'anamnèse afin d'amener la personne à déterminer l'objet de son travail.

L'anamnèse consiste à évoquer une situation vécue récemment par le sujet, source de problématique, de mal-être, de difficultés psychologiques dans sa vie personnelle, professionnelle, relationnelle.

Au cours de l'anamnèse, le métathérapeute porte toute son attention, bien plus qu'à l'histoire de vie personnelle du sujet, aux mots négatifs employés et qui expriment une défense face à une souffrance. Pour cela le centrage du métathérapeute sur lui-même et sur l'autre est essentiel, c'est-à-dire la capacité de communiquer d'être à être tout en restant en contact avec son être intérieur.

Le métathérapeute a aussi besoin d'être à même d'entrer en empathie avec la personne, d'être à son écoute. Il a également besoin d'oser intervenir lorsque cela est nécessaire et de donner les explications nécessaires pour que la personne comprenne le sens de ce qui se passe en elle.

Le métathérapeute va, en respectant le chemin du sujet, instaurer un climat relationnel intime et personnel qui va permettre à la personne de recenser dans sa mémoire l'existence de la trace d'événements vécus.

C'est à partir de là que le chemin en cordée pour dérouler le fil du processus de transformation peut démarrer.

En incitant la personne à clarifier la structure, les influences qu'elle a ressenties et comment elle les a vécues, le métathérapeute permet au sujet de pouvoir prendre conscience des effets de ces « souvenirs profonds », parfois subconscients, parfois inconscients, et de se

rendre compte que sa problématique est beaucoup plus importante que celle du point précis pour lequel il est venu.

Il peut alors réaliser que son problème est un épiphénomène dont il ne percevait qu'une petite partie de ce qui est à l'œuvre réellement.

La verbalisation est en cela une étape primordiale puisqu'elle permet au sujet de nommer son mal-être, sa souffrance, ses blocages, de se rendre compte que son comportement est une défense. Ce qui va l'inciter à aller voir ce qui se cache derrière sa défense et ainsi de pouvoir remonter en conscience afin de repérer la souffrance initiale et de la qualifier.

2- IDENTIFIER

Une fois que les souffrances sont qualifiées et que la phase de repérage est terminée, le métathérapeute va inviter le sujet à identifier où se situe son mal-être dans son corps.

Le seul outil que l'on a pour se connaître, le seul champ d'expérience qu'on a pour se connaître et se transformer, c'est notre corps.

Le corps prend toujours le pas sur le mental. Il met plus ou moins longtemps pour y arriver mais il prend toujours le pas sur le mental.

Il s'agit d'établir la cartographie des sentiments en lien avec les ressentis corporels.

Exemple : on peut sentir de la colère, de la tristesse, de la peur ...

La colère, la peur, la fuite, la soumission ..., sont des émotions-réactions, des mécanismes de défenses qui se traduisent par des comportements réactionnels. Ceux-ci sont nos défenses, donc on les connaît. On les connaît même très bien puisqu'on les pratique depuis la petite enfance, et que c'est ce qui nous a permis de survivre. Donc on les connaît très bien. Ce n'est pas la peine d'y revenir. Et en plus, on ne va pas les enlever comme ça,

puisque c'est pour ça qu'elles ont été mises en place, pour éviter la souffrance. C'est pour ça que quand on fait travailler en thérapie sur les défenses, on n'avance pas.

La Métathérapie permet d'aller au-delà de ses défenses pour identifier l'origine de l'émotion-blessure. Pour cela, le métathérapeute va demander au sujet d'illustrer cette blessure par une image. Cette image va correspondre à l'un des petits personnages enfermés dans les cercles. La personne laisse alors s'exprimer l'émotion en la figurant. Une même émotion peut être figurée de manière tout à fait différente par chacun de nous.

Exemple : le sentiment d'être nié peut être figuré par un masque, une limace, un trait noir, ...

À cette émotion est associé un ressenti corporel, c'est l'engrammation cellulaire. Les ressentis peuvent être à la surface du corps (sur la peau, au bout des doigts ...), comme se loger plus en profondeur (estomac, muscles, articulations...)

Exemple : on peut ressentir des tensions dans le cou, lourdeurs dans les jambes, paralysies, brûlures...

Esprit et corps sont une seule et même entité. Chaque émotion, chaque choc, chaque frustration et plus généralement tout événement ou traumatisme a une conséquence sur l'ensemble, aussi bien sur le plan

psychologique que physiologique. Les émotions refoulées de façon répétée et les conflits non résolus entraînent une chronicité des conséquences. Il peut même y avoir selon l'intensité des traumatismes, des perturbations plus ou moins graves sur le développement de la personne dans tous les plans de l'entité : émotionnel, mental, physique.

3- ACCEPTER

C'est le moment du choix du sujet et le respect du libre arbitre par le thérapeute. Laisser à la personne la liberté de poursuivre ou non le travail. Le métathérapeute n'est qu'un guide temporaire. Il ne peut pas monter la montagne pour l'autre et la connaissance de la montagne n'exclut pas la vigilance.

Il s'agit à ce moment-là pour le sujet d'accepter l'émotion, d'accepter la blessure et la perception négative de lui-même qui en découle.

Quand quelqu'un vient en consultation c'est parce que cette personne vit un malaise, un mal-être qui la dérange.

La demande de mieux-être est pratiquement toujours assortie d'une peur de ce qu'il est possible de découvrir, car beaucoup de personnes ont une image très négative et parfois effrayante de ce qu'elles s'imaginent être. Du « je suis nulle et je ne vauds rien » à « je sais que je suis un monstre » la gamme de croyances négatives est très large. Pour aller à la rencontre de son ombre, le protocole de la Métathérapie s'appuie sur le concept de l'imagination active¹⁰.

¹⁰*Imagination active : méthode de confrontation avec l'inconscient, élaborée par C. G. JUNG, qui consiste à amener un affect à prendre figure afin que le conscient puisse entrer directement en rapport avec lui.*

L'imagination active permet à la personne de reconnaître la part d'elle-même qu'elle a occultée et qui est à l'œuvre au niveau inconscient en provoquant des comportements répétitifs dommageables.

Tant que l'on n'a pas découvert, reconnu et accepté les parties occultées de nous-mêmes qui sont à l'œuvre en permanence, on ne peut pas les transformer, les guérir.

4- ACCOMPAGNER/AIMER

L'imagination active est l'outil de base de la Métathérapie. La force du concept de l'imagination active de C.G. JUNG, repose sur le fait que pour l'inconscient l'imaginaire a force de réalité et que donc tout ce que l'on peut imaginer consciemment va s'inscrire dans l'inconscient comme une réalité. Le philosophe John MACKENZIE renforce ce concept quand il dit : .. « tout ce qu'il existe est imaginaire ».

Cela va permettre de transformer, de modifier les engrammations¹¹ inconscientes liées aux souffrances.

Face à l'image négative que le patient voit et qui représente sa souffrance, il va pouvoir démarrer le travail de la transformation. En se « désidentifiant » de l'émotion douloureuse il va pouvoir instaurer un dialogue entre son conscient et l'image négative, comme avec une personne réelle. Avec beaucoup d'attention, d'amour, d'écoute de cette image négative, le sujet va pouvoir la transformer, la guérir.

¹¹*Processus qui consiste à laisser des traces (engrammes) en mémoire, par tout événement, dans le fonctionnement bioélectrique du cerveau.*

La transformation est un processus par lequel, au moyen de l'intelligence active ou rêve conscient (imagination active), la personne va transformer un événement, une douleur, un problème. L'objectif est que ce dernier cesse de faire barrage et une fois transformé devienne une chance, une force, un allié ou un tremplin d'évolution.

Exemple : le masque devient un visage vivant, la limace un vélociraptor ...

Dans cette face de processus d'accompagnement quand l'image positive se manifeste, il est nécessaire d'avoir dans le cœur, le sentiment que la transformation est déjà réalisée pour qu'elle devienne réalité dans notre vie.

C'est en associant à l'imagination et une émotion que l'on crée une réalité qui va permettre de transformer, de modifier les engrammations inconscientes liées aux souffrances.

La transformation est une guérison de la blessure émotionnelle.

L'objectif est atteint : « ce qui souffrait en nous ne souffre plus ».

5- INTÉGRER

Cette guérison étant faite, l'image étant transformée, il s'agit de réintégrer cette part de nous-mêmes guérie et transfigurée.

Nous nous retrouvons face à une figure guérie de notre souffrance. L'objectif est atteint : *“ Ce qui souffrait en nous ne souffre plus ”*.

Nous intégrons dans notre corps la nouvelle image positive. Et nous nous identifions à cette nouvelle image positive.

Exemple : Le visage vivant peut être intégrée sur notre face, mais ce n'est pas une obligation, il peut se loger au creux des reins, dans un poignet... à chacun d'écouter son ressenti.

Introjecter cette image transformée, c'est lui permettre de reprendre sa place à l'intérieur de soi et d'occuper un espace dans le corps amenant à un ressenti différent.

À cette nouvelle image qui prend toute sa place est associée une nouvelle sensation physique qui permet une engrammation cellulaire créatrice d'un nouvel état où le corps reprend les rênes.

Intégrer c'est donner à notre matière première : le corps, le pouvoir de réparation. C'est en cela que le corps est notre premier outil de travail pour un processus d'auto-guérison / transmutation.

6- RESENTIR/RAYONNER

La nouvelle sensation qui résulte de l'intégration est du domaine de l'immédiateté alors que le processus d'auto-guérison s'inscrit dans la durée.

Dans l'immédiat, le sujet sent généralement un bien-être qui s'accompagne souvent d'un sentiment de joie, de sérénité, de force intérieure.

Le processus d'auto-guérison sur du plus long terme engendre l'expérience d'une cohérence intérieure source de stabilité et de force, s'accompagnant d'une valorisation individuelle et de plus de confiance en soi. Ce nouveau ressenti demande à être réactivé par des exercices quotidiens de vigilance.

Ce processus achevé amène à se remercier du travail fourni et remercier la Vie génératrice de transmutation.

Toute souffrance inscrite dans le corps peut être transformée en l'acceptant et en l'aimant. Car la souffrance, la maladie n'est rien d'autre qu'une partie de nous-même qui n'a pas été reconnue, pas été aimée, et qui souffre ... en identifiant cette partie, en dialoguant avec elle, en l'acceptant et en l'aimant, nous pouvons libérer cette souffrance et retrouver la liberté, la paix, la joie.

Dans la psychologie transpersonnelle ¹² l'approche holistique de la personne a déterminé une pratique globale dénommée holopraxis :

- **Holos** : la totalité
- **Praxis** : la pratique

L'holopraxis n'est pas un concept ni une idée, c'est une pratique. Comme l'étymologie le montre il s'agit d'une pratique globale amenant à une action, un ressenti sur les différents plans de l'individu. Puisqu'elle est globale elle amène une cohérence qui permet de retrouver le sens de l'existence.

La Métathérapie en ce sens qu'elle amène la personne à se reconnecter à elle-même, à son essence et au sens de sa vie est donc une Holopraxis.

¹²*La psychologie transpersonnelle a été fondée par PIERRE WEIL, MONIQUE THOENING et JEAN-YVES LELOUP*

LES CAS

De l'étude statistiques des cas traités, recensés¹³, il ressort que l'enfant qui a vécu par rapport à l'extérieur et qui s'est déterminé par rapport aux regards des autres est confronté à ses expériences.

Ses expériences peuvent se ramener à un nombre restreints de schémas de blessures, de souffrances, de traumatismes : exclusion, rejet, abandon, trahison, jugement, humiliation ; qui l'ont amené à se créer des comportements dans lesquels il s'est réfugié pour ne pas souffrir et qui se sont transformées en automatismes, entraînant une chronicité dans ses comportements répétitifs.

Ces expériences déterminent des états de limitation, de dévalorisation, de soumission et de culpabilité.

On est emmêlé dans la confusion de ce qui est de l'ordre de l'expérience et du ressenti, c'est un magma, un amalgame où on ne peut plus discerner ce qui est induit de l'extérieur et de notre réalité, notre Essence propre.

Exemple de demande d'une jeune femme de 25 ans venue consulter en Métathérapie :

“ Je veux faire le tri dans mes problèmes pour y voir plus clair, car c'est comme de la pâte gluante où tout se

¹³Statistiques sur plus de 500 dossiers

mélange. Pour trouver des solutions je dois séparer les différents champs de ma vie ”.

La confusion naît du fait que nous avons oublié qu'à l'intérieur de nous existe une petite maison faite de joie, de calme, de sérénité et de stabilité et que nous ne voyons que la grande maison que nous avons construite à partir des projections extérieures. Et où tout est obligation, compétition, agitation, pouvoir, peur de l'échec, nécessité de résultats ...

La Métathérapie permet de tirer les fils par une introspection non complaisante.

Au cours des séances de Métathérapie les sujets s'expriment en langage symbolique. Le langage symbolique peut se définir comme une route de l'esprit, le plus court chemin comparé à la route conceptuelle qui est longue et pénible, car elle procède d'abord par rassemblement de divers éléments, distinction, analyse et enfin synthèse.

Le symbole est pour C.G. JUNG la meilleure expression et représentation d'une situation problématique qui n'est pas encore appréhendée par la conscience mais qui met ensemble les différents aspects d'une tension psychique. Le symbole est donc fondamentalement ce qui nous met en rapport avec l'inconnu, le vide.

Selon JUNG, la pensée symbolique est consubstantielle à l'être humain. Les symboles revêtent certains aspects de la réalité. Dès lors, selon lui, les images, les mythes et les symboles ne sont pas des créations irresponsables de la psyché. Ils répondent à une nécessité. Ils remplissent une fonction, celle de mettre à nu les plus secrètes modalités de l'être.

Le symbole joue un rôle important dans la vie psychologique. Il constitue un mode autonome de connaissance en vue de construire une sagesse.

Tous les cas qui ont été sélectionnés pour illustrer le travail de transformation avec la méthode de Métathérapie sont expliqués simplement et synthétisés à l'extrême afin de faciliter la compréhension de la méthode, mais sont très complexes car agissant sur beaucoup de plans différents.

Tous les prénoms utilisés pour illustrer les cas sont des prénoms fictifs.

LE CAS DE VÉRONIQUE

Manque de confiance en soi

Véronique est une jeune femme qui ne se fait pas confiance. Elle vit de ce fait la problématique de la limitation.

La limitation peut se manifester sous différentes formes, comme la peur d'entreprendre, de se lancer dans une action, de rencontrer de nouvelles personnes, d'intégrer une communauté, la peur de ne pas être à la hauteur ...

Dans sa vie de tous les jours, cela se manifeste à travers sa difficulté de faire des choix.

“ Je suis toujours hésitante dans mes choix. Je pense que cela vient de ma peur de perdre le contrôle et de ma peur des autres ”.

Au cours de la séance, Véronique a pu reconnaître l'image négative d'elle-même qu'elle avait créée.

“ Je vois une tortue sans carapace qui rampe dans un espace clôturé, vulnérable ... Une petite chose résignée ”.

Cette image est la représentation donnée à sa limitation. Il s'agit là du processus d'identification et d'acceptation d'un de ses personnages occultés.

C'est à partir de là qu'a pu commencer le travail de transformation qui lui a permis d'accéder à une nouvelle image « positive », reflet de ses potentialités.

Pour Véronique la Métathérapie a été sa première démarche thérapeutique.

LE CAS DE JEANNE

Dichotomie entre vie professionnelle et vie affective

Jeanne est une femme active, indépendante, qui s'est mise dans l'obligation de la Réussite.

“ Je n'accepte pas les échecs ”.

Sur le plan matériel, Jeanne éprouve le besoin de gagner beaucoup d'argent, d'amasser des possessions. Elle connaît le succès professionnel.

Sur le plan affectif, elle enchaîne les échecs sentimentaux et se retrouve dans une instabilité amoureuse permanente.

Au cours de la séance, Jeanne a visualisé l'image qu'elle a projeté d'elle-même, celle de Wonder woman super-héroïne de bande dessinée américaine. Cette image traduit à la fois son refus d'être considérée comme une femme faible et soumise, et sa revendication d'un statut social à égalité avec les hommes, par l'attribution de pouvoirs surnaturels fondés en grande partie sur la force physique.

L'image de Wonder woman qui peut être qualifiée au préalable de « positive » est associée au niveau d'exigence et de perfection quasi « surhumain » que Jeanne s'est fixée et qui est d'une certaine mesure inatteignable. Ceci la renvoie à une quête permanente à vouloir toujours plus en même temps qu'elle l'enferme

dans une image qui ne laisse pas de place à l'expression de sa féminité.

Cette image qui d'une certaine façon l'isole sur le plan relationnel est très lourde à porter.

“ Je soulève une barre d'haltérophilie. J'ai la sensation d'un écrasement au niveau de mes épaules ... ça m'étouffe et m'enchaîne ... ”

Jeanne a pris ainsi conscience dans son corps du poids de cette image et cette prise de conscience l'a renvoyée au chemin à entreprendre en lui permettant d'exprimer clairement son intention :

“ Je veux enlever ma coquille de Wonder woman ”.

Ce travail l'a amené à ressentir ce que sont ses vrais désirs.

LE CAS DE LUGDIVINE

L'Abandon

Lugdivine est une jeune femme de 43 ans qui durant ses trois premières années a vécu en orphelinat. Bien que sa mère ait pu la reprendre au bout de trois ans, la peur d'être seule et abandonnée reste, ce qui l'amène à anticiper et à devancer cette menace par des prises de décision bien souvent immédiates pour ne pas être mise devant le fait accompli.

“ Je n'ai pas appris à manifester ma sensibilité et je ne la connais pas... Je tranche pour me préserver de ma sensibilité ”.

La peur engrammée dans ses cellules agit comme : *“ Un casque de légionnaire romain sur la tête, métallique, rigide, gênant, avec un harnais qui me serre la mâchoire ”.*

Ses habitudes de décider sont là pour lui éviter d'être en contact avec sa sensibilité qu'elle considère comme une faiblesse.

La prise de conscience de cet étau, figuré par le casque, lui a permis de se distancier de ses automatismes par rapport à ses prises de décisions.

« Je me sens coupable si je ne fais rien, si je ne bouge pas »

Par cette phrase Lugdivine comprend et accepte de voir que sa peur et le refus d'entrer en contact avec sa sensibilité sont plus un inconvénient qu'une force .

Depuis, Lugdivine est attentive à ses besoins et à la façon de les manifester et de les exprimer.

LE CAS D'ARTHUR

Hyperactivité / recherche de reconnaissance

Arthur a 54 ans, il est pilote de ligne. De sa petite enfance, il se souvient de s'être bien souvent senti "*... trahi, poignardé dans le dos*", par un père culpabilisant.

De cette croyance résulte des déconvenues et des déceptions professionnelles et relationnelles qui ont abouti à un état dépressif durable.

Pour éviter cet état dépressif, Arthur se crée des problèmes qu'il qualifie de défis pour pouvoir vivre.

Ces défis provoquent de la fatigue, de la nervosité, de l'irritation. "*Ça m'empoisonne la vie*".

Confronté à un comportement en dents de scie, avec des phases d'exaltation et de dépression, Arthur ressent la nécessité de "*trouver une autre voie*" parce qu'il se sent

" Inexistant, insécurisé, immobilisé "

" Je vois un enfant qui a peur des avions et des bombes "

À partir de cette perception, Arthur a pu entreprendre un travail de transformation/guérison.

*" L'enfant est seul dans un parc. Je le prends contre moi ...
L'enfant grandit ... Je l'emmène dans un hangar d'avions ...
Il monte dans un avion et le pilote "*

" Le jeune pilote devient géant. Il rayonne "

L'intégration de cette nouvelle image se fait au niveau de la charnière lombo-sacrée et lui permet de se sentir "**libre et maître de son univers**".

On voit ici l'importance du facteur émotionnel et la conscience des interactions entre la fonction d'un organe ou d'un membre atteint et le symbole qu'il représente.

Le bas du dos concentre tout le poids et la responsabilité de l'être humain. Il symbolise les questions de survie, de sécurité et d'autonomie matérielle.

Il est intéressant de noter que sur le plan de la morphologie, la charnière lombo-sacrée est ce qui permet à l'Homme de se redresser et se mettre debout.

Vivre libre dans son corps, dans son dos, n'est-ce pas vivre en Homme debout, confiant dans ses possibilités !¹⁴

¹⁴ NICOLAS BOUNINE kinésithérapeute, auteur du livre *Vivre debout*

LE CAS D'ANTOINE

Besoin de contrôle permanent

Antoine a 31 ans. Il est danseur professionnel. Il vit dans un contrôle permanent de ses émotions. Son métier est le seul lieu où il se permet de les exprimer. Son désir est d'arrêter de présenter une façade lisse aux gens par peur de leurs réactions.

Il a envie de *“ vivre le moment présent et d'exprimer spontanément ce que je ressens ”*.

Il décrit ce sentiment de contrôle comme quelque chose qui est agrippé dans le dos et au niveau du sternum et qui le rend pesant, massif, très lourd.

“ C'est une anémone de mer jaunâtre collée à moi ... Je suis devant un gros rocher qui menace de m'écraser et que je dois repousser. Ça m'épuise ”.

“ Je repousse le rocher pour qu'il tombe dans l'eau ”.

Antoine décrit la transformation intérieure qui s'opère en lui. L'image du rocher se transforme en un immense cristal à deux pointes. Ce cristal se positionne derrière le sternum, tout en se mettant à tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ça remplit le vide, devient un axe, c'est comme une boussole pour s'orienter, donner la direction et l'information de comment y aller.

“ À présent, j’avance. Il n’y aura plus d’échec, mais des étapes. J’ai le droit à l’erreur ”.

Ce travail a permis à Antoine de lâcher le contrôle et de s’ouvrir à sa spontanéité.

“ Je suis équilibré, sûr de moi, prêt à avancer, rien ne peut m’arrêter ”.

LE CAS DE FRANÇOISE

Exclusion / Soumission

Françoise a vécu des ruptures affectives. Elle trouve dans le travail un refuge, ainsi que de la reconnaissance.

À une étape de son parcours professionnel sans faute, elle se retrouve promue à un autre poste et mise sur un programme qui ne lui paraît pas clair et sur lequel on ne lui demande pas de résultats.

Françoise a l'esprit de compétition et aime à se prouver qu'elle est la meilleure, sans toutefois trop le manifester.

Repérer :

Sans demande de résultats, Françoise se sent agressée et impuissante.

Identifier :

Une femme recroquevillée dans un cachot noir, froid et humide.

Accepter :

Image de soumission, de blocage, d'écrasement, d'immobilisme.

Accompagner :

Transformation en une boule blanche et marron, molle, vivante. " *C'est comme un œuf qui s'ouvre. Il en sort un*

*oiseau qui devient un petit homme s'amusant dans l'eau.
Il grandit et devient un adulte libre et dynamique ”.*

Intégrer :

Cette image se place dans son côté droit.

Ressentir :

Puissance, dynamisme, présence, tranquillité.

LE CAS D'AURÉLIEN

Difficulté à trouver sa juste place sociale et professionnelle.

Aurélien est un homme de 53 ans. Issu d'un milieu social modeste, il a durant toute sa vie produit beaucoup d'effort pour dépasser sa condition sociale d'origine.

À force de courage et de volonté, il a connu au long de son parcours professionnel de belles réussites, où il a occupé des postes à responsabilité dans des entreprises à forte notoriété. Il n'a cependant jamais réussi à pérenniser aucune de ses situations et a vécu toutes ses expériences comme autant d'échecs.

Cela a créé chez Aurélien un sentiment de non réalisation débouchant sur un mal-être profond, accompagné de problèmes de santé.

Conscient du processus répétitif d'auto-sabotage qu'il mettait en œuvre, Aurélien ressentait la nécessité vitale de changer ce mode de fonctionnement sans pouvoir le dépasser.

En se faisant accompagner par la méthode de Métathérapie, Aurélien a pu trouver l'origine du processus d'auto-sabotage, qu'il explique par sa difficulté

à tirer un trait sur le sentiment d'humiliation vécu dans sa petite enfance, sans devoir trahir les siens.

À partir de cette prise de conscience, il a pu matérialiser sa problématique sous la forme de deux mondes séparés et entreprendre le processus de transformation.

“ L'eau balaye tout ce qui m'enclave et qui sépare l'ancien monde où je vivais, du nouveau monde auquel j'aspire ”.

“ Je suis un géant avec un pied de chaque côté des deux mondes et un pont qui les réunit ”.

L'eau symbolise la renaissance à un autre plan et le pont symbolise la réunification intérieure.

Le nouveau ressenti dissipe l'humiliation et la non-appartenance.

“ Je suis souverain, posé, affirmé ”.

LE CAS DE FARIDA

Rejet / difficulté d'intégration

Issue d'une famille magrébine, Farida est enfermée dans une culture qui l'empêche de se lancer dans la vie.

Cette culture familiale, polygame et patriarcale où la place des femmes passe au second plan après celle des frères, et où la condition de la femme est d'être une mère et une femme d'intérieur, la limite dans son désir de réussite sociale et professionnelle.

Cette limitation la rend agressive. Pour elle, le rôle des femmes est beaucoup plus large à son sens.

Face à cela, tout se crispe en elle. Elle identifie deux parties d'elle-même : une qui veut vivre et une qui ne veut pas vivre. Cette double image illustre clairement la double appartenance culturelle qui la divise et l'entrave.

La part qui ne veut pas vivre est illustrée par un fœtus recroquevillé, poings serrés, dur comme une pierre, aveugle.

“ C'est impossible de vivre. Cette part de moi qui ne veut pas vivre, c'est comme une coquille, un avorton. J'éprouve de la répulsion ”.

La part qui veut vivre se manifeste sous la forme d'une fleur de lotus pleine de présence et de sagesse, avec

laquelle Farida peut entrer en relation, lui parler et l'aimer.

Par l'intermédiaire de la fleur de lotus, Farida peut ensuite entrer en contact avec le fœtus, l'autre part d'elle-même, lui manifester de l'amour et ainsi lui permettre sa transformation en une femme géante avec une émeraude comme 3^{ème} œil, puissante et clairvoyante.

Farida n'est plus tiraillée entre deux cultures. Ce nouvel état prend sa place au niveau de la poitrine et de la tête, traduisant ainsi la réconciliation entre le cœur et la raison.

Elle se sent : “ ***forte, libre, entière, unifiée*** ”.

LE CAS DE CATHERINE

Soumission / Trahison

Catherine est une femme de 40 ans qui a été élevée « à la dure » par son père. Pour exemple, elle se rappelle le jour où son père l'a poussée du haut d'un plongeoir de 5 mètres à l'âge de 7 ans. Ou encore du jour où à l'âge de 12 ans il l'a laissée seule à Paris, livrée à elle-même, sans ressources pour revenir toute seule chez elle à 15 km de Paris.

Elle a vécu ces expériences comme de véritables traumatismes, là où la volonté de son père était de développer chez elle une force de caractère et une autonomie.

Cette obligation à faire les choses seule a créé chez elle des comportements répétitifs d'aide aux autres. Elle se sent toujours obligée d'aider les autres, tout en se mettant dans l'incapacité de recevoir de l'aide pour elle-même.

“ À chaque fois que j'ai besoin d'aide, je ne trouve personne ”.

Faisant passer les besoins de l'autre en priorité, Catherine s'est exilée de son centre, oubliant ses propres ressources

et se mettant dans la nécessité de toujours accompagner l'autre et ainsi de se nier.

Ce cas est l'illustration du concept de l'exile de soi-même.

“ Je me sens soumise, incapable, paralysée, c'est comme ça! ”.

La méthode de Métathérapie a aidé Catherine à retrouver ses propres capacités et lui a permis de se sentir :

“ Enracinée, solide, confiante, détendue ”.

LE CAS DE LUC

Humiliation / Limitation

Luc est un jeune homme de 27 ans, fonctionnaire. Toujours dans les extrêmes du tout ou rien, car trop possessif ou alors indifférent, il a un relationnel difficile.

Après avoir fait trois tentatives de suicide entre 16 et 18 ans, il veut cesser d'être dans les extrêmes et savoir ce qu'il attend réellement. Il veut casser les masques, ne plus avoir honte de ce qu'il est et pouvoir montrer ses « faiblesse ».

Cet état de déséquilibre prend la forme d'allergies cutanées.

Sur le plan psychique, il a peur du regard des autres, peur de rester seul dans son coin. Il a l'impression de ne pas être lui-même.

Il se sent ignoré, écrasé, compressé, bloqué, terrifié.

Ce ressenti se positionne dans les genoux, la poitrine et le sexe.

Dans le cadre du processus de l'imagination active qui consiste à dialoguer avec les images ou les personnages de l'inconscient, Luc visualise deux bourreaux vêtus de noir qui le torturent.

*« Les bourreaux se transforment en un couple : un homme et une femme qui veulent prendre le collier que je porte autour du cou et qui symbolise ma noblesse. L'homme se change en ours et s'enfuit, la femme est transie de peur. Je la rassure, lui pardonne. La femme devient alors ma conseillère et je me retrouve seigneur dans mon château »
Je me sens responsable et maître de ma vie.*

C'est pourquoi il se sent : “ *digne d'aimer et d'être aimé.*”

De toutes ces expériences est née la Métathérapie, bénéficiant du copyright © de la convention de Berne dans 160 pays sous le nom de

M. AlliotThérapie

Explorer et transformer votre monde intérieur

Prenez le temps de plonger au cœur de vous-même lors de ces journées intensives de Métathérapie, une pratique d'introspection et de transformation par l'attention aimante.

Pendant ces deux journées, vous serez accompagné(e) pour explorer vos sensations, accueillir vos émotions, et libérer les blocages qui entravent le libre flux de la vie en vous.

Plongée dans l'écoute intérieure. À travers des exercices guidés et des temps d'introspection, découvrez les messages cachés derrière vos ressentis corporels et connectez-vous à votre essence profonde.

Libération et transformation. Apprenez à accueillir vos blessures avec bienveillance, à libérer les énergies bloquées, et à vous ouvrir à une nouvelle fluidité intérieure, en intégrant des ressources de paix et de sérénité.

C'est une opportunité unique de renouer avec votre lumière intérieure, de vous recentrer et de repartir avec des outils concrets pour cheminer avec plus de conscience et d'harmonie.

Texte de présentation de Sébastien Fazan, Métathérapeute et enseignant en Respiration Alchimique, en Suisse.



Conclusion

Arrivée à la fin de mon histoire je réalise à quel point tout ce que j'ai vécu a été organisé, construit et mis en place pour que je sois à même d'accompagner celles et ceux qui venaient à moi.

Étant moi-même passé par les excès de boissons, de tabacs, de sexe, de déboires affectives, de violences psychologiques, plus 10 ans de thérapie cognitive sur moi-même, mon écoute était plus riche de compréhension et surtout sans jugement.

Écrire ce livre m'a permis de reconnaître que si l'on suit tous les signes mis sur son chemin, si l'on écoute notre petite voix intérieure, si on ressent à l'intérieur de Soi de la Joie, de la Justesse, c'est comme si on se laissait prendre par la main par le Créateur pour avancer plus facilement sur notre chemin de l'accomplissement de la Mission de Vie de notre Âme pendant son incarnation.

TEMOIGNAGES

SEBASTIEN

Se re-trouver !

Lorsque j'ai rencontré Marie-Madeleine, je me sentais vraiment mal... c'était une période très difficile de ma vie, où toute mon ombre était très intense, des sentiments de dévalorisation, d'échecs, d'avoir tout raté, de ne pas être à la hauteur...

Le premier soir après avoir entendu parler d'elle, dans mon lit avant de dormir, je l'ai appelée intérieurement au secours... et dans mes rêves, j'ai eu l'impression qu'une présence venait m'aider.

J'ai rêvé que cette présence m'accompagnait à descendre dans mes gouffres, que je plongeais dans mes abysses intérieurs et que je passais à travers un monde de serpents... je devais plonger dedans, passer à travers... je sentais ces milliers de serpents autour de moi et je m'enfonçais dans cette mer grouillante de reptiles... c'était tellement horrible que je suis tombé dans les pommes... je me suis évanoui dans mon rêve ! Et quand je me suis réveillé, toujours dans mon rêve, j'étais avec mon amie d'alors, on était sur la plage et on regardait le soleil se coucher avec un sentiment d'apaisement et de tranquillité intérieure. Et là, je me suis réveillé réellement dans

mon lit, aussi apaisé que sur la plage, et je me suis dit « Ah, je crois qu'il faut vraiment que j'aille travailler avec elle ! ». Donc je l'ai appelée et j'ai pris rendez-vous...

Je suis parti avec mon amie pour aller travailler avec Marie-Madeleine en Normandie. Et là, ce fut un travail magnifique. Marie-Madeleine nous guida à aller dans notre ressenti, à sentir dans notre corps où c'était blessé, où était la souffrance, et à accepter de la regarder en face, de la sentir et de l'accueillir avec amour...



À un moment donné s'est révélé ce gouffre, ce trou noir en dessous de moi, comme dans mon rêve... elle m'a dit « Allez, on y va ! » Et moi, je lui ai répondu « Ça ne va pas la tête ! » Et du coup, on a décidé d'attendre le soir pour aller pendant la nuit dans ce trou noir. Cela faisait quatre heures que je travaillais et j'étais épuisé, j'avais besoin d'une petite pause avant d'y plonger...

Le soir, nous y sommes retournés... j'avais de la peine à me remettre en contact avec ce trou noir et Marie-Madeleine me proposa de me mettre à l'envers sur le fauteuil... la tête en bas et les pieds en l'air ! Là je pus me laisser glisser, tomber et sombrer dans ce gouffre... j'acceptais de ressentir toutes les sensations de désespoir et d'anéantissement intérieur... je me laissais glisser jusqu'au fond du néant existentiel, là où il ne restait rien...

Et c'est au fond de ce gouffre que je découvrais une lumière antique et vivante... il se déployait une autre conscience... une lumière profonde de connaissance et d'extase émergeait du néant... une sensation de connu, d'intime, d'essentiel, de sacré...

Quelque chose que je connaissais très bien, qui avait toujours été là, que je pressentais obscurément et que je cherchais désespérément... peut-être des vies passées de réalisation spirituelle ou en tout cas l'essence profonde de mon être qui se remettait à jaillir comme une source de joie et de reconnaissance de Soi. Je voyais que ça faisait des mois



que je luttais pour ne pas sombrer, que je m'épuisais à résister au mouvement d'effondrement et lorsque j'ac-

ceptais de me laisser aller au fond, sans plus de résistance, je retrouvais enfin ce qui était à la racine de ma quête et de ma souffrance !

Je compris que la douleur est une porte. Oser sentir ce qui fait mal en est la clé. Accueillir ce qui est là, accepter de tout ressentir est le mouvement subtil de l'ouverture... On suit le fil rouge des sensations qui nous ramène au cœur de ce qui souffre. Au cœur du vide, du néant... qui est la porte du Plein, de la plénitude.

C'est simple, magique, essentiel. Au sortir de ce travail, j'ai dit à Marie-Madeleine que je voulais absolument apprendre sa pratique, c'était fondamental ! Elle commença à former des gens quelques mois plus tard, à Paris. C'était sa première volée d'étudiants. J'ai adoré apprendre ce travail, c'était vivant, concret, intense. On apprenait à transformer la matière première de notre ressenti profond... notre plomb de lourdeur et de tristesse, en or éclatant de joie et de paix.



C'est une pratique alchimique par excellence, un travail de transmutation et de libération. C'est aujourd'hui de-

venu la base de ma pratique, soit en accompagnement individuel avec la Métathérapie, soit en accompagnement de groupe avec la Respiration Alchimique.

Je peux dire que la rencontre avec Marie-Madeleine fut déterminante pour moi, et je lui en suis infiniment reconnaissant ! Je ne sais pas où j'aurais fini sans ces clés magiques de présence et d'amour. Je devenais fou tellement j'étais enseveli sous mon ombre... j'avais l'impression que toute ma conscience explosait dans tous les sens, qu'il n'y avait plus de centre, plus de cohérence, plus rien de stable à quoi s'accrocher... j'avais même accepter intérioriquement à aller dans un asile, ne sachant plus comment me récupérer !

Je vois avec le recul à quel point on peut transformer nos ressentis en les écoutants avec amour et conscience... et que nos déséquilibres, nos peurs et nos souffrances ne sont pas des fatalités mais peuvent être transformées et rééquilibrées lorsqu'on y met suffisamment d'attention aimante...

Même mieux que cela : la douleur et la difficulté nous montre le chemin vers un potentiel intrinsèque en nous : avant qu'une qualité soit développée et épanouie, on en ressent le défaut, le manque ou le déséquilibre... donc en suivant le fil rouge des sensations, on remonte au cœur du vide, de notre sensibilité profonde, blessée et fermée, pour aller y amener de la présence et de la bienveillance, et retrouver l'énergie secrète, la qualité obscure qui était cachée là... ou apprendre à la développer patiemment...

C'est une véritable science alchimique vivante. Je crois qu'on devrait tous apprendre dès tout petit à être à l'écoute de nos sensations physiques et de notre expérience intérieure pour pouvoir identifier nos ombres et nos lumières ! La vie est une grande école de l'Être. Puisse-t-on en retrouver les clés pour effectuer nos métamorphoses !

ALETH

Lorsque mon conjoint, Marcel, est revenu de Leysin enthousiaste après deux jours de travail personnel avec Marie-Madeleine Alliot et qu'il m'a dit : "Il faut absolument que tu ailles faire ce travail toi aussi, avec cette dame", j'étais un peu dubitative, car il ne me semblait pas avoir, comme lui, de problématique aigüe à redresser.

Je crois que ce qui m'a décidée, c'est l'explication que Marie-Madeleine lui avait donnée concernant notre cerveau limbique, celui qui emmagasine les expériences primaires, de l'enfance, et qu'ensuite nous répétons tout au long de notre vie. Eh bien, si je n'avais pas de somatiques aigües, j'avais clairement des doutes, une mésestime chronique de moi-même, et je voyais bien le lien avec des expériences de mon enfance. J'ai donc pris rendez-vous avec Marie-Madeleine pour 2 jours de ce qu'elle appelait alors : "Le travail de base". C'était en juillet 2002.

Durant ces deux jours, Marie-Madeleine était accompagnée de Sébastien, un de ses fans, qui avait l'intention d'en apprendre plus sur la Métathérapie, il était, si je puis dire ainsi, son assistant.

Ces deux jours ont été pour moi assez rudes ; je découvrais la difficulté que j'avais à ressentir, mettre en mot ce ressenti, imaginer, relier, transformer. Je me

souviens de grands moments de silence ou je me questionnais sur ce qui était attendu, le sens de mes perceptions, ce que j'allais bien pouvoir faire des réponses que je donnais aux questions de Marie-Madeleine, et je peinais à faire un lien avec mes défis du moment. Marie-Madeleine attendait patiemment, en silence, que je donne une réponse et me demandais régulièrement des précisions ciblées (couleur, forme, aspect,...de ce que je tentais de lui décrire).

Une partie de ce travail faisait appel aux mémoires de mon vécu d'enfant et des difficultés rencontrées. Revisiter cela me replongeait dans des sentiments d'impuissance ou d'injustice, dans des émotions de tristesse.

C'est lorsque nous entrions dans les phases de transformation ou Marie-Madeleine me demandais à quoi cela ressemblait dans mon corps, quelles couleurs je voyais en pensant à que j'avais l'impression d'être figée, de ne pas oser dire que tout cela avait l'air bizarre.

En quittant Leysin, je me demandais à quoi cette expérience pouvait bien me servir. Il y avait bien quelques aspects surprenants et des images qui restaient dans ma tête...

Ce n'est que quelques semaines plus tard, que j'ai constaté en retournant dans ma famille que mon attitude envers mes parents avait changé. J'ai soudain pris conscience que je ne leur en voulais plus, et cela a été un véritable soulagement pour moi et aussi pour eux je crois,

car depuis ce moment-là, notre relation a changé, elle est devenue plus douce, sans attente.

Quelques mois plus tard, j'avais un rendez-vous avec ma maman et ma sœur sur une place de parc, et lorsque je suis sortie de ma voiture, ma mère s'est avancée vers moi avec un grand sourire. J'ai rapporté cet événement à Marcel à mon retour en lui disant : "C'est la première fois de ma vie que je me sens accueillie par ma mère".

Cette même année, ma maman m'a envoyé une carte pour mon anniversaire. C'est inédit, ma mère déteste écrire. Elle m'a dit ensuite : " Tu as vu, je t'ai écrit, je ne sais pas ce qui m'a pris, je t'ai écrit pour ton anniversaire". Je l'ai remerciée et lui ai dit que cela m'avait touchée et fait grand plaisir. Elle ne m'a plus écrit ensuite, reprenant son habitude de me téléphoner et de m'offrir quelques douceurs à déguster pour me souhaiter un bon anniversaire.

J'ai clairement fait le lien entre le changement perçu dans ma relation à mes parents avec mon travail de Métathérapie, il n'y pour moi aucun doute à cela. J'ai vraiment transformé des mémoires vives encore présentes et chargées en émotions lourdes, en histoires imagées, colorées, originales, peuplées de papillons, de fleurs, de couleurs, de force, de stratégies, de légèreté.

J'ai beaucoup de gratitude d'avoir pu vivre cette expérience qui s'est avérée riche et a pris son temps pour manifester toute la transformation dont elle a fait l'objet.

Le fait d'avoir vu le changement dans mon entourage m'a complètement convaincue. Il s'est passé quelque chose d'important dans ce travail. Merci à Marcel de m'avoir encouragée à vivre ces deux jours, à Marie-Madeleine pour avoir mis bout à bout ses expériences pour nous faciliter le chemin du retour vers Soi.

FORMATION

C'est à nouveau Marcel qui a été la source de l'idée que nous devrions nous former en Métathérapie. Nous savions que Sébastien et Boris se formaient avec Marie-Madeleine. Une semaine d'exercices étaient prévue en août et ils avaient besoin de personnes pour expérimenter.

C'est ainsi, que nous nous étions proposés de participer à cette semaine avec nos cinq enfants. Ils étaient âgés de 9 à 18 ans et étaient ouverts à faire l'expérience, et je crois que cela leur a bien plu. Leur présence a nécessité encore plus de vulgarisation et Marie-Madeleine s'est très bien adaptée. Les notions apprises durant cette semaine ont servi de fil rouge les années qui ont suivi et nous avons développé en famille l'habitude de transformer nos tensions récurrentes avec les outils de la Métathérapie.

Après cette semaine, nous avons, sauté dans le premier train de formation à l'automne 2002. Le parcours se déroulait au rythme d'un week-end par mois. Cette formation dans laquelle Marie-Madeleine nous partageait ses connaissances tirées tantôt de ses expériences personnelles, tantôt de ce qui s'ouvrait à elle en suivant ce chemin d'accompagnement avec d'autres personnes ; avec l'approfondissement et les prises de conscience que ce travail lui amenait et, elle nous accompagnait dans nos différents travaux personnels.

N.B Quand Marie-Madeleine parle de travail, elle parle du chemin de ses clients.es et non de son accompagnement.

Nous avons tous beaucoup travaillé dans cette formation, accompagnés par nos pairs, sous l'œil attentif de Marie-Madeleine. Il arrivait aussi que nous étions plusieurs à accompagner une autre personne. Avec le recul, je constate que la richesse de la transmission de Marie-Madeleine a été, qu'elle partageait aussi, pour une part importante, son propre vécu, ce qu'elle appliquait régulièrement pour elle et qu'il m'était de ce fait plus facile de me l'approprier.

J'ai eu l'impression d'apprendre par immersion.

La Métathérapie a ouvert pour moi le chemin entre l'énergie matière dans laquelle nous évoluons habituellement et l'énergie sous forme de pensées, rêves, imaginations, visions, etc. Ce passage de l'un à l'autre s'est affermi et est devenu de plus en plus aisé au fil des expériences, tant personnelles que dans l'accompagnement de personnes qui sollicitaient mon soutien.

ACCOMPAGNEMENT

J'ai accompagné plusieurs personnes avec mes connaissances en Métathérapie, puis j'ai eu l'opportunité de me former en Constellations familiales quelques

années plus tard. J'accompagne maintenant les personnes qui le souhaitent en utilisant ces deux approches qui se complètent admirablement bien. Ce que je suis devenue, dépasse tous les processus, je me suis enrichie, ai intégré tout ce qui résonnait pour moi, lectures, expériences, formations,... et ai ainsi élargi mon registre pour en faire ce quelque chose d'unique qui m'est propre tout en ayant une grande reconnaissance pour Marie-Madeleine et son chemin de croissance.

***Savez-vous ce qui fait qu'un lièvre est un lièvre ?
Et bien, ce qui fait qu'un lièvre est un lièvre est
que tout ce qu'il mange il en fait du lièvre.***

Jean-Yves Leloup

J'aimerais relater ici une expérience intense que j'ai pu vivre quelques temps après la fin de ma formation en Métathérapie.

Ma fille de 14 ans rentre de l'école un jour, très remuée par une triste nouvelle. Un de ses camarade s'est suicidé en se jetant sous un train. Elle était perturbée par l'émotion intense que cette nouvelle avait déclenchée chez tous ses pairs et chez elle. J'ai écouté son émotion et ses questionnements qui portaient sur : « Comment cela pouvait bien être pour lui maintenant ? » Je lui ai proposé de l'accompagner dans un travail de Méta et lui ai suggéré d'inviter son camarade dans son ¹⁵sanctuaire, et je l'ai

¹⁵ le sanctuaire est un espace que Marie-Madeleine nous a appris à créer lors de notre semaine de sensibilisation à laquelle nos enfants ont participé

guidée pour lui permettre de mettre en mots ce qu'elle percevait. Lorsqu'elle s'est trouvée en lien avec son camarade, dans cet espace. Voici comment elle m'a décrit son ressenti à elle ? à lui ? à ce moment-là.

Petite explication concernant cette dernière phrase.

Mon expérience m'a montré qu' il est important quand on se trouve dans la part subtile, c'est-à-dire, non densifiée, non matière, donc non observable par tous, de rester prudent-e dans les interprétations. L'énergie a besoin d'espace pour se manifester et peut prendre de multiples formes selon la conscience de celui ou celle qui la perçoit.

C'est la raison pour laquelle je n'ai pas écrit que cela vient de lui, car je ne peux pas en être certaine, c'est peut-être l'histoire que se raconte ma fille sur la base de ses ressentis.

Ma fille a tout de suite perçu de la détresse et me signalait que son camarade avait l'air paniqué et étonné de constater l'émotion qui régnait chez ses proches, comme s'il n'avait pas, ou plus conscience de ce qu'il était advenu de son corps. Il était inquiet de ne plus pouvoir entrer en relation avec eux.

Nous interagissions ensemble et ai proposé à ma fille d'expliquer à son camarade ce qu'elle savait de ce qui se passait dans la réalité incarnée. Ma fille me donnait

régulièrement des retours sur l'évolution de ce qu'elle percevait dans son lien avec son camarade, et je continuais à l'accompagner et ceci jusqu'à ce qu'elle perçoive un apaisement.

Cette expérience a été fondatrice et nous a beaucoup appris. C'est comme devenu une réalité entre nous. Un chemin s'est ouvert et nous le parcourons en conscience et avec gratitude.

Encore tout dernièrement, 20 ans plus tard, nous évoquions notre sensibilité dans l'accompagnement de la Vie, aussi bien celle des êtres qui s'incarnent que celle de ceux qui s'en retournent vers la Lumière. Ma fille est sage-femme de profession et elle me partageait qu'en ce qui la concerne, elle se sentait fortement investie dans l'accueil de la vie, dans l'incarnation de celle-ci, alors qu'en ce qui me concerne, je me sens plutôt appelée à accompagner le départ des êtres à la fin de leur chemin sur la terre.

Je terminerai par une autre pensée de Jean-Yves Leloup qui résume bien le soutien que la Métathérapie peut offrir : Retrouver sa véritable nature !

Nous sommes sur un chemin où il n'y a rien à inventer, où il n'y a qu'à retrouver notre véritable nature, à dégager notre essence de tout ce qui l'entrave et notre esprit de tous ces paquets de mémoires qui l'obscurcissent. Tant que nous ne verrons pas les choses telles qu'elles sont, nous ne pourrons pas les aimer telles qu'elles sont !

Jean-Yves Leloup

Merci Marie-Madeleine d'avoir débroussaillée le chemin!

CAROLINE

Je vivais à Paris et rien dans ma vie ne me convenait !! Je travaillais avec mon compagnon que je venais de quitter ! Heureusement mon CDD était sur le point de se terminer.

Je vivais en colocation et la propriétaire voulait récupérer son appartement.

Il était alors temps que je change de vie... Tout me l'indiquait..

J'étais à la fois pleine d'envies et de rêves et en même temps j'étais tétanisée ! Submergée par mes émotions qui prenaient toute la place et qui m'empêchaient de mettre la moindre action en place.

Cela s'est passé il y'a 13 ans.. Nous sommes restées 3 jours ensemble à travailler, à défricher dans un premier temps. Je me souviens de notre travail où Marie-Madeleine m'a renvoyé tous les mots que je disais sans en avoir conscience. Tous les blocages faisaient surface les uns après les autres.. Nous avons tout démêlé et détricoté !

Et puis il y'a eu ce grand moment où j'ai pardonné à mon grand-père d'avoir écrasé accidentellement sa fille alors âgée de 4 ans et demi. Même si cela s'est passé bien avant ma naissance, je ne savais pas à quel point cela avait un impact sur ma vie.

Toujours est-il qu'après, j'ai arrêté de fumer sur le champ ce dont je me croyais complètement incapable ! Et surtout je suis partie vivre à Marseille, au soleil alors que je

ne connaissais qu'une petite cousine ! Et j'y suis toujours, 13 ans après ! Bien installée dans ma vie.

La métathérapie a aussi transformé ma façon d'appréhender la vie dans mon quotidien. Je ne perçois plus les événements et tout ce qui m'arrive dans la vie de la même façon. J'y met beaucoup plus de conscience. Ce qui me permet de moins subir, d'être davantage dans une posture d'accueil, d'ouverture et d'acceptation. Que ce soit agréable ou moins agréable, je sais que la vie me veut du bien. Veut le meilleure pour moi même si dans l'instant ce n'est pas nécessairement ce que je veux.

L'an dernier j'ai eu 3 fractures.. Une drôle d'année où j'ai énormément lutté alors que tout dans la vie m'indiquait le repli, la patience.. Avec laquelle je me débattais tant ! Et quand j'ai arrêté de lutter, tout s'est à nouveau ouvert pour moi. Personnellement et professionnellement.

De fait, je suis beaucoup moins dans la réaction et beaucoup plus dans l'action. De choix posés où je suis en capacité d'écouter et d'entendre mes intuitions et mes guides de plus en plus. Cela amène beaucoup plus de paix intérieure. Je ne suis plus sur le qui-vive permanent comme je pouvais l'être. L'accueil et l'acceptation ont considérablement changé ma vie même si évidemment il m'arrive encore bien des fois où je suis dans la lutte dans les automatismes !

Marie-Madeleine me le rappelait encore alors que j'étais chez elle il y a peu : "as-tu remarqué que tu manges sans

conscience ?" Et oui !!!! Depuis comme toutes les graines qu'elle a semé dans ma vie, cela reste bien présent et m'accompagne tout au long de mes journées.

Merci du fond du cœur à Marie-Madeleine, merci du fond du cœur à la Métathérapie, merci du fond du cœur à la vie et à Moi aussi.

Praticiennes Praticiens France/Suisse :

Marie Madeleine Alliot (Toulon)

Mail : alliot1936@outlook.fr

Éveil au Soi

France

Véronique Bicheray (Toulon)

Mail : vbicheray@outlook.fr

Éveil au Soi

France

Marie-Christine Commergnat (Anger)

Mail : mariechristinecommergnat@yahoo.fr

Éveil au Soi

France

Joselyne Mallet (Troyes Aube, Nogent sur Seine)

Mail: jmbioharmo@gmail.com

Éveil au Soi

France

Isabelle Coquoz

Mail : espace.metamorphoses@bluewin.ch

Éveil au Soi

Suisse

Sébastien Fazan (Leysin)

Mail : seb@respiration-alchimique.ch

Éveil au Soi

Suisse

Maître Saint Germain

Alors vous changez l'expérience de cette chose et alors vous n'avez plus rien à quoi résister. Vous n'avez rien à condamner, à juger, vous n'avez rien à craindre.

Bible Essénienne

Fais de ta vie un équilibre, une harmonie entre le monde vivant de la nature, le monde de l'homme et le monde divin.

Gabriel 49-4



La Métathérapie

Transformation par l'attention aimante

Créée par Marie-Madeleine Alliot en 2001, la Métathérapie est une pratique d'accompagnement par introspection volontaire, une méthode pertinente et efficace qui part du corps comme porte d'entrée thérapeutique.

Derrière toute problématique dans notre vie, il y a une douleur émotionnelle, une croyance limitante et un sens de l'identité meurtri, qui se manifestent dans un ressenti corporel douloureux et des situations extérieures difficiles. Le thérapeute accompagne la personne à aller sentir ce qui se passe en elle, à entrer dans la sensation pour voir les émotions et les croyances sous-jacentes. En portant la lumière de notre attention aimante sur ces zones d'ombre, nous prenons conscience de ce qui est en jeu et pouvons accueillir ce qui a mal en nous.

C'est un travail qui s'appuie sur l'énergie du cœur, la bienveillance, le pardon, l'accueil inconditionnel de tout ce que l'on ressent en soi. On apprend à ne plus fuir, à ne plus résister, mais à simplement rester présent à ce qui souffre, dans l'amour et l'acceptation... et les choses se transforment à l'intérieur de notre ressenti. La charge qui était bloquée là se libère dans la présence aimante. L'énergie se remet à circuler et on retrouve son état premier de liberté, de joie, d'amour, de sérénité... C'est une retrouvaille intime avec soi-même, une reconnexion avec notre nature profonde.

L'objectif d'une séance de Métathérapie est donc de retrouver la blessure émotionnelle originelle pour l'accompagner, la laisser s'ouvrir, se transformer et pouvoir réintégrer les énergies positives. Cette pratique s'adresse à toute personne qui a envie de se connaître plus en profondeur... C'est une approche où l'on reprend la res-



Marie-Madeleine Alliot

ponsabilité de ce que l'on vit et qui nous redonne du pouvoir sur nous-même.

Une séance de Métathérapie peut se passer sur deux heures, sur une demi-journée ou sur une journée entière. C'est une véritable plongée dans nos mondes intérieurs, une exploration de notre inconscient. Le thérapeute est là comme un guide, un accompagnant. C'est la personne qui fait le chemin...

En Métathérapie on induit rien, on est présent à ce qui est : présent à la douleur qui a besoin d'être accueillie et présent aux ressources profondes qu'il y a en chacun d'entre nous. Car si d'un côté, il y a une partie de nous qui souffre, de l'autre, il y a notre essence qui est déjà libre et inconditionnée. Entre les deux, c'est le champ d'apprentissage... le champ d'expérimentation, d'exploration et de réalisation. En se remettant en lien avec ce qui est plus grand que nous, on retrouve le sens du sacré.



La vie est notre enseignante. Elle nous fait vivre ce que l'on a à apprendre. Elle fait surgir dans notre destin ce qui se joue dans l'inconscient, jusqu'à que les choses aient été vues, comprises et transmises. En se mettant à l'écoute des sensations et des intuitions, on apprend à voir, à sentir et à s'éveiller à l'être au fond de soi...

Sébastien Fazan
Tél. 079 285 02 58
www.metatherapie.org

+ d'infos

RECTOVSERGIU Septembre 2021

BIBLIOGRAPHIE

La Divine Matrice - Gregg Braden - éditions Ariane

Le Temps fractal - Gregg Braden - éditions Ariane
2010

L'Homme et son message - C.G. Jung - éditions
Planète plus 1970

La Guérison psychologique - C.G. Yung - librairie de
l'université Georg & Cie à Genève 1953

Le Vedanta et l'inconscient - Arnaud Desjardins -
éditions la Table ronde 1979

Au-delà du moi - Arnaud Desjardins - éditions la
Table ronde 1979

Les Chemins de la sagesse - Arnaud Desjardins -
éditions la Table ronde 1976

Gnosis - Boris Mouravieff - éditions la Baconnière
1972

La Vie ouverte, briser les liens du passé - Phyllis
krystal - éditions Le Souffle d'or 1990

Le Manuel de la vie naturelle - C. Barreau & P.
Salomon - éditions Belfond 1980

Le Courage d'être soi - Jacques Salomé - éditions du Relié 1999

La Bio-énergie - Alexander Lowen - éditions Sand 1985

La Joie retrouvée - Alexander Lowen - éditions Le Grand livre du moi 1999

Henri le Saux le passeur entre deux rives - M. M. Davy - éditions du Cerf 1983

L'Art du saule - Jean-Yves Leloup & Léonore Gottwald - éditions de l'Ouvert 1987

Paroles du mont Athos - Jean-Yves Leloup - éditions du Cerf 1980

Faire la paix - Jean-Yves Leloup - éditions Le Relié 2013

Maîtrise du corps ou unité retrouvée - Soria - éditions Ariane 2001

Et si ça venait du ventre ? - Pierre Pallardy - éditions Pocket 2004

Pour une médecine de l'âme - Marguerite de Surany - éditions Guy Trédaniel 1987

Stress contrôle Bruno Comby - éditions d'Angles 1998

Émerger de la société, dépendance ou liberté -
Jacqueline Corréard - éditions à l'Écoute de la vie
1980

L'Homme intérieur et ses métamorphoses - M.M.
Davy - éditions Epi 1983

Le Symbolisme du corps humain - Annick de
Souzenelle - éditions d'Angles 1985

La Parole au cœur du corps - Annick de Souzenelle
- éditions Albin Michel 2003

Le Temple invisible - Peter Roche de Coppens -
éditions Sand 1989

Spiritualité de la Kabbale médiévale et provençale -
Vedhyas Virya - éditions Présence 1986

La Cabale - Charles Mopsik - éditions J. Grancher
1988

La Gestalt - Serge Ginger - éditions Marabout 2000

Le Centre solaire du corps - Ellé Foster - éditions
Epi 1977

Le 1^{er} rendez-vous avec le psychanalyste, l'enfant à
la rencontre de lui-même - Maud Mannoni -
éditions Médiations 1978

L'Oreille et le langage - Alfred Tomatis - éditions
Points 1978

Le Langage émotionnel du corps - Roger Fiammetti
- éditions Dervy 2006

Le Chemin le moins fréquenté - Scott Peck -
éditions J'ai lu 1978

Dis-moi où tu as mal - Michel Odoul - éditions
Chemins de l'harmonie 1999

Vivre dans son corps- Jacques Dropsy - éditions Epi
1973

Hygiène intestinale - Docteur Soleil - éditions Vivez
soleil 1992

Ces Glandes qui nous gouvernent - Jean du Chazaud
- éditions Equilibre 1990

De l'Hérédité à la liberté - Marc Frimat & Ghyslaine
Guerif - éditions l'Originel 1996

Le Sphinx - Pierre Weil - éditions Epi 1972

Être son corps - Thierry R. Meyssan - éditions le
Courrier du livre 1983

Le Corps et l'esprit - Georges Gonzalès - éditions La
Diffusion scientifique 1952

Les Cinq blessures qui nous empêchent d'être nous-
mêmes - Lise Bourbeau - éditions E.T.C. inc 2010

L'Art de la respiration - Michel Lonchant -

Le Corps quantique - Dr Deepak Chopra - éditions

Inter éditions 2003

Table des matières

	<i>Pages</i>
Dédicace	1
Les phases Vie Profane Vie Sacrée	2
Vie profane, Mon enfance jusqu'au Bac.....	6
1 ^{ère} Apocalypse Chaos	22
2 ^{ème} Apocalypse.....	31
Fin de Vie Profane.....	32
Vie Sacrée début de quête intérieure	33
Synchronicités.....	42
La Métathérapie	49
En quoi consiste la Métathérapie	
principe de Métathérapie	57
La disquette	58
Le cercle des Ressentis	63
Les Roues.....	69
Pourquoi créer une nouvelle thérapie	74
La Métathérapeute.....	76
Une séance de Métathérapie	79
Le Protocole de séance.....	81

R I A A I R.....	82
Repérer	83
Identifier	86
Accepter.....	89
Accompagner/Aimer	91
Intégrer	93
Ressentir/Rayonner	95
Les Cas	97-119
Copyright Métathérapie	120
Explorer et transformer votre monde intérieure	
Sébastien Fazan texte de présentation	121
Conclusion	123
Témoignages.....	124-142
Métathérapeutes France et Europe	143
Maître Saint Germain	144
Article de Métathérapie du magazine	
Rectoverseau septembre 2021 par S. Fazan.....	145
Bibliographie.....	146-150
Table des matières.....	151-152

