

Table des matières

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Introduction | 7 |
| Comment utiliser ce livre | 11 |
| Chapitre 1 : la route du rêve | 13 |
| 1 - les envies d'enfance | 14 |
| 2 - l'utopie concrète | 20 |
| 3 - les instants heureux | 23 |
| Chapitre 2 : l'amour de soi | 29 |
| 4 - la volonté du corps | 30 |
| 5 - l'alchimie du sentiment | 35 |
| 6 - le réveil de l'esprit | 41 |
| Chapitre 3 : la fréquence de sagesse | 51 |
| 7 - le moi éclairé | 54 |
| 8 - le savoir intérieur | 57 |
| 9 - la saveur de vivre | 63 |
| Chapitre 4 : l'action utile | 67 |
| 10 - l'énergie des évènements | 69 |
| 11 - l'agenda du plaisir | 73 |
| 12 - l'appel de la transformation | 78 |
| Chapitre 5 : la magie de la réalité | 85 |
| 13 - le pouvoir inconnu | 88 |
| 14 - le souffle du désir | 94 |
| 15 - le climat psychique | 97 |
| 16 - la clarté d'intention | 102 |
| Chapitre 6 : l'aventure terrestre | 109 |
| 17 - le théâtre de l'évolution | 112 |
| 18 - les portes de la mémoire | 118 |
| 19 - le grand voyage | 121 |
| Chapitre 7 : le choix de la liberté | 127 |
| 20 - l'univers onirique | 128 |
| 21 - les carrefours du temps | 132 |
| 22 - le potentiel d'accomplissement | 136 |
| Conclusion | 141 |
| Quelques éléments de bibliographie | 144 |

Introduction

Sommes-nous ici pour souffrir ou pour jouir, nous taire ou nous exprimer, nous résigner ou nous réaliser ?

Notre existence possède-t-elle un but, un sens ou une finalité qui nous est propre ou bien n'est-elle, comme on nous le dit parfois, qu'une succession de hasards ?

Que sommes-nous venus faire sur Terre ?

Avons-nous choisi nos parents, notre sexe, notre milieu social et nos conditions de vie ?

Si nous sommes sur Terre pour nous réaliser, alors rien n'est plus important que de découvrir ce pour quoi nous sommes faits, ce que nous sommes venus comprendre, accomplir, changer et devenir.

Et au terme de notre existence, à l'heure du bilan, nous nous sentirons heureux ou amers, comblés ou frustrés, selon que nous aurons écouté ou non notre voix intérieure, selon que nous aurons accompli ou non notre rêve, but ou mission de vie.

Mais pourquoi notre vie aurait-elle un but ? D'où cette idée provient-elle ?

On ne trouvera pas la notion de but de vie dans les dogmes des grandes religions révélées, ni dans les idéologies et systèmes qui servent habituellement de référence ou de repère, car cette idée provient en réalité de *l'expérience intérieure*.

En effet lorsque l'on se tourne vers soi, lorsque l'on se met à l'écoute de ses sentiments et désirs profonds, on réalise que depuis toujours, on est porté, poussé et nourri par des rêves et des aspirations qui se sont manifestés à différents moments de l'existence que l'on a menée et qui donnent à celle-ci tout son sens.

Ainsi le but de vie ne peut être déterminé par le raisonnement, ni par l'application d'un système de croyances mais il se révèle au contraire par les sentiments et les passions.

C'est d'ailleurs par l'émotion ressentie que l'on reconnaîtra sa marque et son empreinte : lorsque l'on évoque un projet ou un souhait en rapport avec son but de vie, alors les yeux se mettent à briller et la joie inonde le cœur. Car l'être intérieur reconnaît à cet instant ce pourquoi il est ici.

Se réaliser, retrouver et accomplir son dessein de vie, c'est redevenir soi. C'est retrouver qui l'on est vraiment, se reconnaître, s'apprécier et s'aimer. C'est donner de la valeur à ses propres idées, envies et intuitions, se faire suffisamment confiance pour effectuer ses propres choix et suivre son inspiration.

C'est bien souvent quitter un statut de victime consentante ou de serviteur soumis pour embrasser une carrière beaucoup plus exaltante d'inventeur et de créateur de sa propre histoire.

L'idée que nous ne sommes pas ici par hasard, mais pour vivre une quête, une transformation et un éveil à ce que nous sommes vraiment, a toujours inspiré et accompagné les êtres humains :

Ainsi on trouve déjà l'idée de but de vie dans le chamanisme, la plus ancienne culture connue : chez les amérindiens, le jeune adolescent au cours de son initiation partait seul dans la nature durant trois jours et trois nuits, au terme desquels il devait découvrir son objectif de vie, ce qu'il lui revenait d'accomplir au cours de celle-ci.

On retrouvera cette conception exprimée de manière symbolique dans maints quêtes initiatiques, contes, mythes et récits légendaires des cinq continents.

L'idée de but de vie apparaît également au cours de certaines N.D.E. (near death experiences ou en français : états de mort imminente) : il s'agit du témoignage de personnes gravement malades ou accidentées, ayant finalement repris connaissance (ces états ont été notamment décrits par le Dr Raymond Moody dans « La vie après la vie »).

Beaucoup parmi ces personnes retirent de cette expérience le sentiment d'avoir une mission ou un but à accomplir pour le reste de leur vie, qu'elles avaient ignoré ou négligé jusqu'ici et auquel elles se consacrent dès lors avec beaucoup d'énergie, d'enthousiasme et de détermination.

Accomplir son but de vie implique ainsi d'acquérir la maîtrise de différents outils, techniques ou aptitudes : développer son intuition, découvrir ses vrais désirs, créer sa réalité, déjouer les obstacles, sortir des impasses, comprendre le sens de son histoire de vie.

Car il s'agit de se réaliser sur tous les plans, y compris matériel et professionnel, affectif et amoureux.

S'accomplir, c'est retrouver le chemin de la joie, savoir se faire plaisir et écouter son désir, non pas bien sûr le plaisir et le désir faussés, artificiels et vains suggérés par la publicité et le marketing, mais ses véritables aspirations et inspirations, de la nature de l'idéal, provenant de l'être intérieur ou essentiel.

Ce respect de soi (que l'on pourrait appeler « écologie intérieure ») mène spontanément au respect de l'autre et au respect du monde naturel.

Ainsi l'être qui se réalise n'agit pas égoïstement : il ouvre la voie vers un monde différent, équitable, harmonieux et désirable. En accomplissant son rêve, il suscite autour de lui par son seul comportement, le désir d'en faire autant.

Le but de vie n'est pas imposé arbitrairement par une autorité extérieure mais ne peut provenir que de soi-même. Il se découvre peu à peu, au fil des étapes du parcours par des intuitions, désirs et prises de conscience.

C'est en quoi l'idée d'un but de vie différent pour chacun, se distingue de la plupart des idéologies religieuses (valorisant bien souvent le sacrifice, la soumission, le renoncement et le déni de soi) comme de la religion productiviste et matérialiste moderne (tendant à ne concevoir l'être humain que comme un travailleur et consommateur zélé et robotique).

Le processus de réalisation n'a donc finalement d'autre but que de nous permettre de devenir heureux ; et à l'évidence, c'est précisément pour cela que nous sommes ici.

Comment utiliser ce livre

Ce livre est conçu pour accompagner et aider toute personne souhaitant retrouver, comprendre et réaliser ce qu'elle est venue faire sur Terre en cette vie.

Pour cela, il propose vingt-deux exercices ou processus, visant à mieux se connaître, contacter son intuition, faire des choix, créer sa réalité etc...

Il s'agit à la fois d'un ouvrage de psychologie, de philosophie, de spiritualité, de créativité et de développement personnel, ces différentes disciplines ou connaissances s'avérant finalement reliées et complémentaires.

Vous pouvez lire les chapitres et effectuer les exercices dans l'ordre où ils se présentent, certains concepts ou processus faisant référence à d'autres décrits antérieurement.

Mais vous pouvez aussi « piocher » dans ce livre, selon vos envies, votre intuition ou votre besoin du moment. Un tableau figurant en conclusion indique justement dans quel cas recourir à tel ou tel exercice.

Ne vous obligez jamais à effectuer un exercice ou lire un passage s'il vous rebute ou vous ennuie : c'est qu'il ne vous convient pas pour l'instant et rien ne vous empêche d'y revenir plus tard le moment venu.

N'hésitez pas à adapter, comparer ou relativiser ce qui est proposé ici au regard d'autres approches ou points de vue, car il n'existe pas dans ces domaines de vérité unique, définitive ou absolue.

Chacun a vocation à créer sa propre synthèse et à devenir l'auteur de son propre enseignement.

Certains exercices comportent des tableaux ou des questionnaires permettant de noter le processus suivi. Si

vous souhaitez conserver votre exemplaire intact, vous pouvez les recopier sur des feuilles volantes ou un cahier.

Parmi les exercices présentés, certains ne seront utilisés qu'une seule fois ou de façon occasionnelle. D'autres en revanche nécessitent d'être pratiqués régulièrement afin d'acquérir la maîtrise des processus qu'ils décrivent ; ils conduisent à une transformation intérieure et à une nouvelle manière de vivre, de penser, de parler et d'agir.

Il s'agit en particulier des exercices touchant à l'harmonisation émotionnelle (5), à l'écoute de son ressenti et de sa sagesse intuitive (8), au dépassement des croyances limitatives (16) et à l'apprentissage de l'induction consciente d'une réalité choisie (14). Lorsque vous sentez qu'un exercice vous correspond et vous est particulièrement utile, il est intéressant d'y revenir, de l'intégrer à votre rythme et de la manière qui vous convient, l'essentiel étant de devenir autonome, adulte, responsable et inventif.

Chapitre 1 : la route du rêve

L'être humain aspire fondamentalement à une vie heureuse et harmonieuse, quels que soient son pays, son milieu ou sa culture.

Mais le rêve de l'un n'est pas celui de l'autre : l'un voudra voyager à l'autre bout de la Terre pendant que l'autre ne jurera que par son terroir ; l'une souhaitera devenir comédienne pendant que l'autre ne songera qu'à soigner et soulager la souffrance autour d'elle.

Certains réalisent ainsi leurs rêves, y trouvent une joie et une satisfaction profondes et contribuent à leur manière à l'avancement de la société où ils évoluent.

Certains encore, doutant peut-être d'eux-mêmes, s'empressent d'enterrer leurs rêves et font le choix...de ne rien choisir, abandonnant à d'autres ou au hasard le soin de décider des orientations fondamentales de leur vie.

Il en est aussi qui se trompent de rêve et réalisent celui de quelqu'un d'autre, généralement leur père ou leur mère, afin de conserver leur amour ou obtenir leur reconnaissance.

A force de se conformer, se contraindre, s'obliger et s'interdire, certains ont fini par oublier leurs rêves et ne savent tout simplement plus quel est leur vrai désir, ce qui pourrait les rendre réellement heureux.

D'autres ont justement « tout pour être heureux » (conjoint, enfants, belle maison, belle voiture, belle situation...). Et il arrive parfois qu'un jour tout craque, parce qu'ils réalisent qu'ils se sont complètement éloignés d'eux-mêmes et de leur véritables aspirations.

Comment donc retrouver notre objectif de vie, ce pourquoi nous sommes là ?

Notre but de vie se trouve parfaitement connu et identifié dans une zone de conscience à laquelle nous n'avons pas

ordinairement accès mais qui se manifeste de temps à autre par des intuitions, désirs et prises de conscience. L'attitude permettant de la retrouver consiste simplement à s'ouvrir à son monde intérieur, à devenir réceptif, intuitif et sensible, à laisser vivre son « enfant intérieur » drôle, créatif et spontané.

Parfois notre but dans cette existence consiste à créer un métier, une activité ou un mode de vie qui n'existe pas encore : Il s'agira alors d'oser quitter le connu, le prouvé ou le certain pour imaginer et explorer de nouvelles manières de vivre, de bâtir, de cultiver, de travailler, d'apprendre, de se soigner, d'aimer...

Comment sortirons-nous des multiples crises (écologique, économique, financière, énergétique, alimentaire, climatique...) qui nous assaillent ? Est-ce en répétant toujours les mêmes recettes inefficaces ou en inventant du neuf ?

Aussi, rien de plus important, urgent et nécessaire que d'apprendre ou de réapprendre à rêver !

1 - les envies d'enfance

Quels ont été nos rêves d'enfance ? Qu'espérions-nous, qu'inventions-nous, qu'imaginions-nous alors pour notre future vie adulte ?

Il se pourrait que ces aspirations et rêves d'autrefois nous renseignent sur notre but de vie actuel, nous mettent sur la piste de notre réalisation possible, car l'enfant ne s'est pas encore coupé de sa vérité intérieure, de son être essentiel.

Rétrospectivement nous pouvons nous rendre compte que notre esprit d'enfant était déjà très proche de nos préoccupations et projets d'aujourd'hui. En prenant quelques instants pour nous rappeler ce qui nous

passionnait enfant, nous réaliserons que nous avons toujours les mêmes centres d'intérêt. Par exemple celui qui enfant dessinait des maisons est devenu architecte ou constructeur. Celle qui se passionnait pour la lecture est devenue écrivain...

Retrouver ces désirs anciens peut ainsi s'avérer précieux pour mieux comprendre notre situation actuelle, explorer des potentiels oubliés, réveiller des dons inexploités.

Tout se passe comme si l'enfant pressentait ce qui allait être important, essentiel et fécond dans la vie qu'il s'apprête à mener, comme s'il était détenteur intuitivement de ce savoir secret, son but ou sa mission de vie. Pourquoi ? Comment ? Nous le verrons plus tard au chapitre 6.

Comment effectuer cette recherche des désirs d'enfance et quelles conclusions en tirer ?

Le tableau qui suit va vous permettre de noter au fur et à mesure le déroulement de ce processus :

- commencez par vous détendre en vous installant confortablement dans un endroit tranquille. Repensez à votre enfance en laissant émerger les souvenirs. Quels étaient vos rêves et désirs à cette époque ? Que pensiez-vous faire ou vivre lorsque vous seriez grand(e) ? Vous pouvez également partir de vos jeux et activités préférés d'alors, qui préfigurent tout autant les vocations de l'âge adulte. Toutes ces envies, passions et aspirations seront notées en première colonne du tableau.

- afin de préciser ce que signifie chaque désir ou intérêt, il est utile de se demander ce que l'on appréciait ou recherchait particulièrement par cette activité ou ce souhait. En effet de nombreux petits garçons ont voulu être pilote de ligne ou pompier et de nombreuses petites filles coiffeuses ou institutrices, mais cela n'a pas la même signification pour chacun (dans l'exemple du pilote de ligne,

certains exprimaient ainsi le désir de voyager, d'autres une idée d'élévation, d'autres seront attirés par la maîtrise technologique, d'autres encore par l'envie de diriger un équipage...). L'enfant connaît peu de choses du monde et exprime ses aspirations par ce qui lui est familier. Il est donc nécessaire de décrypter ou traduire ce qu'il cherche à exprimer. Indiquez ainsi en deuxième colonne ce qui vous attirait dans ce désir ou cette activité.

- demandez-vous ensuite de quelle manière vous avez réalisé jusqu'à présent, ces désirs d'enfance (première colonne) ou leur motivation (deuxième colonne). Souvent les rêves un peu naïfs de l'enfance ne se sont pas concrétisés ; en revanche leur motivation a pu être satisfaite autrement. Par exemple, on n'est pas devenu pilote de ligne, mais on a beaucoup voyagé à l'étranger, satisfaisant ainsi ses envies d'aventure. Ou encore une jeune femme n'est pas devenue la chanteuse qu'elle rêvait de devenir, mais anime aujourd'hui des ateliers d'expression musicale.

Indiquez donc en troisième colonne, par quelles activités et réalisations, vous avez accompli vos envies d'enfance (première colonne) ou ce qui les motivait (deuxième colonne).

- ces rêves et passions d'enfance peuvent s'être trouvés totalement accomplis et satisfaits, auquel cas ils ne vous attirent plus aujourd'hui. Mais il se peut aussi que certains vous stimulent encore et suscitent en vous de nouvelles envies et idées. Par exemple un cadre dans son bureau au vingtième étage se souvient avoir souhaité dans son enfance vivre comme un indien en pleine nature. Cette idée le touche toujours et lui donne envie de réorienter son existence vers une activité plus proche de la nature. Ou encore une retraitée se souvient avoir désiré enfant être comédienne et ce qui la motivait était de s'exprimer en

public. Cela lui donne envie de s'investir dans la vie associative et d'animer des formations.

En quatrième colonne, vous pouvez ainsi passer en revue vos désirs et motivations d'enfance, ressentir s'ils vous attirent toujours et laisser venir les idées et projets concrets qu'éventuellement ils suscitent encore en vous.

| Rêves et passions d'enfance (Quels étaient mes projets et envies pour le futur ou les activités que j'aimais ?) | Motivation (Qu'est-ce que j'appréciais ou recherchais particulièrement à travers ce désir ou cet intérêt ?) |
|--|--|
| | |

| <p>Réalisation (Comment ai-je accompli jusqu'à présent ce désir ou ce qui le motivait ?)</p> | <p>Idées ou projets (Ce désir me touche-t-il encore ? Si oui, quelles initiatives m'inspire-t-il ?)</p> |
|--|---|
| | |

2 - l'utopie concrète

Savoir rêver, c'est oser imaginer le meilleur, c'est se donner le droit d'explorer un futur possible idéal où l'on se trouverait totalement satisfait, heureux, comblé.

Peut-être portez-vous ainsi un rêve quelque peu utopique, auquel vous pensez depuis longtemps, mais que vous avez préféré mettre de côté pour le moment. Le retrouver peut vous inspirer, activer votre imaginaire, déclencher un processus créatif pour trouver des idées allant dans le sens de ce que vous souhaitez.

Et si vous n'avez pas d'envie ou de rêve précis, vous projeter en imagination, dans un futur idéal stimulera peut-être votre intuition et votre créativité.

Si nous sommes ainsi portés par des envies, des désirs et des rêves, ce n'est pas sans raison. Une partie de nous s'exprime ainsi, qui nous appelle à une vie plus heureuse et plus riche et elle demeurera éternellement insatisfaite si nous ne voulons pas nous mettre à son écoute.

Même si une idée n'est pas réaliste, peut-être nous suggèrera-t-elle un autre projet qui sera davantage envisageable.

Et exprimer nos envies ne nous oblige en rien à les réaliser. Certains projets pourront ainsi s'avérer obsolètes et d'autres ne se réaliseront sans doute qu'à moyen ou long terme.

L'exercice proposé va consister en un voyage en un futur imaginaire, où l'on aurait accompli idéalement son projet de vie. Ce sera l'occasion d'explorer des territoires intérieurs méconnus, d'éprouver des sensations, de clarifier des idées et d'établir des priorités.

Pour ce faire, vous pouvez d'abord prendre connaissance des différentes questions posées, puis vivre à votre rythme

ce voyage intérieur. Et vous pourrez noter dans les espaces blancs entre les questions, les réponses qui vous sont venues.

- installez-vous dans un endroit tranquille, de préférence en position allongée et prenez le temps de vous détendre.

- imaginez -vous dans le futur, à un moment où vous êtes réellement satisfait et heureux, où vous vous êtes pleinement accompli.

Laissez venir progressivement idées, sensations, images, perceptions ...

- que percevez-vous ? Où vous trouvez-vous (dans ce moment du futur) ?

- que vivez-vous ? Quelle est votre activité ?

- quel est votre emploi du temps ?

- quels sont votre habitat et votre environnement ? Prenez le temps de l'explorer (vous pourrez même le dessiner).

- où vous trouvez-vous géographiquement (dans quel pays ou région) ?

- quelle est votre vie sociale ? Quelles sont vos relations ?

- quelle est votre vie intérieure, spirituelle, créative ?

- quels sentiments ce voyage intérieur vous inspire-t-il ?

- pensez-vous que ce que vous avez perçu est réalisable à court, moyen ou long terme ou encore pas du tout ?

- quelles initiatives concrètes pouvez-vous prendre aujourd'hui pour vous engager dans cette direction ? Ou bien avez-vous l'idée d'un autre projet d'ores et déjà réalisable qui aille dans ce sens ?

3 - les instants heureux

Nous connaissons déjà le bonheur...mais par intermittence : à certains moments, nous expérimentons sans trop savoir pourquoi une joie profonde et le sentiment d'être pleinement à notre place.

C'est qu'à ces instants, nous nous trouvons dans une situation qui nous correspond exactement et nous donne l'occasion de manifester notre plein potentiel, l'essence de notre personnalité : il est donc intéressant de retrouver ces moments de plaisir car ils nous mettent sur la piste de notre objectif de vie.

Pour savoir ce pour quoi l'on est fait, voyons ce que l'on a plaisir à faire.

En effet tout se passe comme si nous possédions un sens particulier, une sorte de boussole intérieure qui se déclenche lorsque nous sommes connectés à ce que nous sommes vraiment et en train d'accomplir ce pour quoi nous sommes là. Et ce signal intérieur se manifeste par une sensation de joie, de bien-être, de plénitude et de fierté.

En retrouvant ces moments de bonheur, différents pour chacun, on peut donc déterminer ce qui est vraiment important pour soi, trouver des idées pour augmenter le domaine du plaisir dans sa vie et prendre le chemin de la réussite.

En outre, éprouver de nouveau ces sensations positives va réactiver des énergies vitales en sommeil, des potentiels d'émerveillement, des capacités d'action et de confiance en soi, que nous avons peut-être oubliées ou mises de côté. Cela permettra de renouer le fil d'une vie heureuse, qui parfois s'était interrompu ou distendu.

Voici comment effectuer cet exercice, à l'aide du tableau qui suit :

- en faisant le tour de vos occupations pendant une journée ou une semaine par exemple dans les différents domaines de votre vie (indiqués en première colonne), notez en deuxième colonne les moments de plaisir ou qui vous procurent une particulière satisfaction.

Ce ne sont pas nécessairement des actions extraordinaires, mais plutôt des situations où vous vous sentez bien dans ce que vous faites, en accord avec ce que vous êtes intérieurement.

Certaines activités pourront se rattacher à plusieurs domaines de vie (par exemple vie professionnelle et vie culturelle). Cela n'a pas d'importance, ces quatre domaines servant seulement à faire un tour d'horizon le plus complet possible de ses différentes occupations.

Vous pourrez mentionner aussi des moments heureux d'un passé plus ancien.

- ensuite demandez-vous quel est l'aspect de l'activité indiquée qui vous plaît le plus et vous pourrez le mentionner en troisième colonne.

Par exemple si l'on est responsable associatif, préfère-t-on la gestion d'une équipe, l'organisation matérielle, la rédaction de la revue ... ?

Si l'on apprécie la randonnée, est-ce plus motivé par le grand air, l'effort physique, la découverte de la nature, la vie en groupe ... ?

Laissez venir les mots ou expressions qui traduisent le mieux ce que vous ressentez.

- en passant en revue ce que vous avez indiqué en troisième colonne, vous vous rendrez compte que certaines idées reviennent régulièrement qui traduisent ainsi des besoins essentiels ou des aspirations profondes.

Laissez-vous inspirer par ces mots ou expressions et laissez venir des intuitions, projets ou initiatives permettant de leur faire une plus large place dans votre vie. Vous pourrez noter ces idées en quatrième colonne.

Il est possible de croiser ou associer plusieurs envies ou inclinations. Par exemple si l'on est à la fois attiré par la cuisine et l'informatique, on peut avoir l'idée de créer un site internet de recettes culinaires.

| Domaines | Moments de plaisir (situations ou activités présentes ou passées, où je me sens bien, en accord avec moi-même) |
|---|--|
| <p>Vie professionnelle (au sens large : métier et activités diverses)</p> <p>Vie relationnelle (amoureuse, amicale, familiale...)</p> <p>Vie matérielle (en rapport avec l'habitat, les diverses possessions, le corps...)</p> <p>Vie culturelle (loisirs, voyages, transformation intérieure...)</p> | |

| Motivation (mot ou expression décrivant ce que j'aime ou apprécie particulièrement durant ce moment) | Applications possibles (idées concrètes permettant de développer ces moments de bien-être dans ma vie) |
|--|--|
| | |