

Vanessa Mielczareck

**L'INTELLIGENCE
INTUITIVE**

 *Editions*
Quintessence

© 2003 — Éditions Quintessence

– S.A.R.L. Holoconcept –

Rue de la Bastidonne – 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 – Fax (+33) 04 42 18 90 99

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 2-913281-30-3

Remerciements :

J'adresse ma gratitude à mon compagnon qui est aussi mon coach, Gilles GUYON, pour son précieux soutien et la performance de son accompagnement en coaching ; son amour et son énergie m'ont aidée dans l'écriture de ce livre. À Huguette BUOVOLO, pour la qualité de son travail de correction du manuscrit, sa générosité de cœur et sa présence à mes côtés lors de cette phase délicate.

Je remercie toutes les personnes que j'ai eu le privilège d'accompagner dans leur démarche de transformation personnelle, en séances individuelles ou en stages. Elles m'ont offert leur confiance à cœur ouvert et cela m'a aidé dans mes recherches et ma progression personnelle.

Je tiens aussi à remercier tous ceux qui ont été mes professeurs et mes formateurs, ils m'ont inspirée dans mes réflexions et dans la conception de certains exercices que je propose dans ce livre. Je rends hommage à tous ceux qui consacrent leur temps, leurs connaissances et leur intelligence au mieux-être d'autrui et plus spécifiquement aux auteurs qui, par leurs livres, enrichissent et éclairent nos consciences...

Merci à Pierre LASSALLE pour ses précieux conseils dans la conception de ce livre et pour ses encouragements.

Et, naturellement, un grand merci à mes amis et collaborateurs pour leur amitié et leurs encouragements : Laurence SIMENOT, Martine LENOIR, Chrystel PORCERO, Agnès HAAR, Angéline FRERY, Guy RAVENEL et Gilles BOUILLIEZ.

Mes meilleures pensées à tous ceux qui m'aident et m'aideront à faire connaître ce livre.

*Je dédie ce livre à tous ceux qui sont dans
une recherche intérieure et un authentique
désir d'évolution...*

Précisons de l'auteur :

- *Volontairement, la question des vies antérieures ne sera pas abordée dans ce livre, afin d'en faciliter la compréhension.*
- *Les textes encadrés, placés à la fin de certains paragraphes, sont des messages que j'ai "reçu" pour souligner les thèmes que je venais d'explorer.*
- *Je tiens à préciser que tous les exemples cités ont été intentionnellement "arrangés", les prénoms inventés et donc ne correspondent pas à des personnes réelles de mon entourage.*

CHAPITRE I

L'ÊTRE CRÉATEUR

OSEZ CHANGER ET RETROUVER VOTRE POUVOIR CRÉATEUR

FAIRE LE PAS

“Je tourne en rond, les choses sont bloquées, je ne vois pas de possibilité de changer, c’est toujours pareil, j’aimerais bien, mais je ne peux pas, c’est impossible, cela ne pourra pas se faire. Parfois, j’ai envie de tout lâcher pour tout recommencer...”

Vous reconnaissez l’une de ces phrases comme faisant écho à votre réalité ? Si oui, alors vous n’êtes pas seul, cette constatation tombe comme un couperet annulant toute perspective d’avancement ou de progression dans l’existence.

L’écriture en direct : mon expérience

Aujourd’hui, je me retrouve, comme vous et, peut-être, en même temps que vous, dans l’expérience du changement. Ces phrases sont présentes en moi, depuis ce matin, d’une façon extrêmement active et je crois que c’est parce que je suis face à un de mes plus grands défis : l’écriture de ce livre. Si vous lisez ces lignes, cela voudra dire que j’ai réussi ma traversée des “ombres”. Cela signifiera aussi que j’ai trouvé la manière de réaliser mon rêve. Depuis des années je “flirte” avec l’écriture. Je commence, puis j’interromps et je recommence... me disant, pour me rassurer sur mes abandons, “ce n’est pas le moment”, “ce n’est pas assez

bon, je ne suis pas assez inspirée”. Je me tranquillise ainsi avec un prétexte qui masque mon manque d’engagement envers moi-même ou envers la vie.

Cette attitude m’a “permis” de différer jusqu’à présent l’écriture d’un livre. J’ai pratiqué la fuite et la résistance aux changements, j’en suis consciente. Aussi, dans les pages qui suivent, je me suis inspirée de ma propre expérience car je connais parfaitement ces processus pour les avoir vécus aussi longtemps. Je vais partager avec vous la manière que nous avons de ne pas aller à l’essentiel.

Ce coup de projecteur sur mes propres ombres peut éclairer certaines de vos propres difficultés.

Passer du rêve à la réalité

À cet instant je suis en pleine négociation, en plein dialogue avec moi-même... avec ma page... et avec vous que je sens en face de moi. Je voulais débiter ce livre en expliquant d’emblée ce qu’est le changement. Illusion ! Je peux constater l’écart entre ce que **je veux** et la manière dont mon désir (l’écriture) pourra se réaliser. Mon projet emprunte l’unique voie existant en moi pour se manifester dans la réalité. Ma volonté n’a pas le pouvoir suprême de création et ce n’est pas parce que je pense telle chose que cela va se réaliser obligatoirement. Le chemin de la création doit creuser plusieurs strates dans mon monde intérieur. Afin que l’énergie intuitive créatrice puisse alors couler comme un nectar et suivre le tracé de cette voie d’émergence.

Ces phrases: “je tourne en rond...”, sont autant d’obstacles qui font écran entre moi, les autres (donc vous) et le monde. Elles me renvoient à certaines limites que je me suis imposées et auxquelles j’ai pu adhérer à un moment de ma vie. Écrire ce livre s’inscrit pour moi dans un grand processus de changement.

Aujourd’hui, une force me pousse à écrire comme si je ne pouvais plus faire autrement. C’est une évidence.

Pour de multiples raisons, je m’interdisais d’accéder à ce plan créatif de ma vie. Je consacre plus loin un paragraphe aux freins du changement car cela nous concerne tous, un jour ou l’autre, et je pense qu’il est nécessaire de comprendre la nature de nos

motivations profondes, ce qui nous empêche de faire ce que nous souhaitons le plus dans notre vie et comment nous nous y prenons pour perpétuer les frustrations, les manques, la souffrance... Je peux vous assurer que nous sommes vraiment des génies dans l'art d'échouer...

Toutes ces résistances forment un rempart derrière lequel je me suis abritée et que je dois abattre pour arriver jusqu'à vous, pour pouvoir dialoguer avec vous. Pour cela, je dois les analyser, explorer de quoi elles sont faites, ce qui les fonde et les nourrit. Car ce mur est la représentation symbolique d'une "frontière" que j'établis entre moi et autrui, vous par conséquent. Je suis une personne sensible, discrète, réservée et parfois inaccessible. Habituellement, je cultivais la distanciation, car il me semblait que cela me permettait d'être au plus près de moi-même, mais je me coupais alors des autres.

Aujourd'hui, j'ai conscience que ce rempart m'empêche de vous rencontrer. Je tourne en rond et mes pensées qui s'y heurtent me reviennent en boomerang.

Je dois alors emprunter un passage inhabituel. Je perce une trouée dans mes zones de rigidité pour permettre à mon expression, mon inspiration, de se répandre sur ma page blanche, d'y prendre forme et sens. Pour faire quelques pas vers vous, je me découvre et vous donne accès à mon intériorité. Je vous livre cette lutte que je vis, en ce moment même, entre mon désir de réussir et ces mécanismes de négation qui ont si bien fonctionné jusqu'à ce jour. Je vous montre le paradoxe en action, qui peut s'exprimer ainsi : je veux écrire et je m'empêche d'écrire. Quand ils sont de la même force, une chose et son contraire conduisent à une impasse, jusqu'à renoncer même au projet initial.

Initialement, je voulais donc commencer ce livre par un premier paragraphe sur le changement. Mais pour écrire ces premières lignes, il me faut entrer dans la substance du changement et vivre ma propre transformation : dans ma tête, dans mon corps, mes émotions et mes sentiments. Je suis malaxée, travaillée par l'énergie de la création. Pour dépasser mes limites, donner naissance à ce qui est mon "œuvre" du moment, je dois renoncer à mes protections illusoires.

Pour accéder à vous, je dois me raconter ; pour vaincre mes difficultés, je vous les dévoile, ainsi ai-je le sentiment qu'elles disparaissent peu à peu. Je gagne ma liberté d'expression, et même ma liberté d'Être, en acceptant de ne plus me réfugier dans ma manière habituelle de fonctionner. En renonçant à mes habitudes, je vis une expérience nouvelle et crée les conditions de mon évolution future.

Je ne vous parle pas du changement, je vous le montre en action sur moi-même. Vous pouvez le voir ou le sentir s'opérer dans mon alchimie intérieure. Ma façon d'être créatrice ne passe pas par l'intellect, mais par le partage de l'expérience que je vis à cet instant. Je vous fais assister à mon propre travail de renaissance. Je vous transmets la manière dont je m'y prends pour m'affranchir de mes prisons intérieures, pour gagner ma liberté... mon existence.

Les choses ne se passent pas comme je l'avais prévu et j'en accepte le déroulement, car les mots, les phrases coulent facilement. Vous êtes témoins de mon passage. Je me laisse porter et je sais que je vais jusqu'à vous, portée par la prise de conscience que tout est en moi.

Mon élan vient de ma décision de passer à l'acte même d'écrire. C'est ce que je fais en ce moment, malgré mes limites, mes refus et mes doutes.

“Je décide d'écrire”, voilà ce qui m'a amenée à écrire la première ligne, puis à continuer, sans savoir jusqu'où mes mots me conduiraient. Je dis même que c'est la force de décision qui me fait dépasser mes résistances habituelles. Je me suis surprise à aller dans l'inconnu pour y rencontrer des aspects de moi-même que j'ignorais et je me prépare à voir certaines facettes insoupçonnées parce qu'elles ne pouvaient exister dans un contexte connu et maîtrisé. Cette *révélation* de soi ne peut se vivre que lorsque l'on est immergé dans l'inconnu.

Peut-être vous souvenez-vous d'avoir vécu cela en voyage à l'étranger ? Lorsque le contexte est différent du cadre habituel : pays, culture, langue... certaines particularités de notre identité, que nous n'imaginions même pas, se dévoilent. Nous vivons, à ce moment-là, un enrichissement par l'émergence de ressources

jusqu'alors latentes qui s'épanouissent comme des fleurs. Nous prospérons intérieurement. Peut-être vous souvenez-vous de cela ? **La découverte d'un pays se prolonge par la découverte de soi-même. Lorsque nous visitons le monde, c'est à la découverte de nous-mêmes que nous partons.** Le prétexte de voyage peut être le besoin de repos, le changement d'air, l'évasion... En fait, en partant à l'étranger, c'est à la rencontre de son "étranger intérieur" que l'on va !

Maintenant, je vous suggère de faire un petit bilan de votre vie. Vous prendrez ainsi conscience de ce qui pourrait être amélioré.

Questions :

- Décrivez la période qui vient de s'écouler. Comment la caractérisez-vous, et analysez ce qui a été important selon vous ?
- Qu'y avez-vous appris ?
- À quoi avez-vous renoncé dans votre vie ? Qu'avez-vous mis de côté pour de "mauvaises bonnes raisons" ?
- Qu'est-ce qui vous limite dans votre vie ?
- Comment vous y prenez-vous pour ne pas faire ce qui est vraiment essentiel pour vous ?
- Comment vous laissez-vous influencer par l'extérieur pour renoncer à ce que vous aimeriez faire ?

COMPRENDRE LE CHANGEMENT DANS LA NATURE HUMAINE

Qu'est ce que le changement ?

Voici ma compréhension du changement tel que je l'ai vu se manifester dans ma vie à travers toutes mes expériences et celles de mes patients de mes proches.

La perspective du changement peut nous effrayer ou nous remplir d'espoir et de jubilation. Notre réaction et nos actions sont intimement liées à notre manière d'aborder la nouveauté. Notre histoire personnelle – celle de nos apprentissages avec toutes ses

données permettent d'avancer dans l'existence – est notre point de référence face au changement. Nous nous appuyons sur notre vécu, sur la trame que tissent les expériences heureuses ou malheureuses de notre vie. Certains dessins peuvent être sinueux, d'autres rectilignes, croisés ou circulaires ; nos émotions, nos sentiments donnent à notre existence sa coloration globale.

Nous sommes à l'œuvre chaque jour et il nous appartient de faire de notre vie un chef d'œuvre ou une désolation. Quoi qu'il puisse y paraître, et quels que soient les événements qui se présentent à nous, nous **sommes les maîtres de notre existence**, ne l'oublions pas.

Le changement est l'essence de la vie, telle une pulsation qui fait avancer et nous rappelle, justement, sa suprématie. Le changement est une dynamique. Nous sommes dans le mouvement depuis notre conception. La naissance est la première transition que nous vivons, le passage d'un état à un autre. L'expulsion, suivie de notre première inspiration, marque notre arrivée au grand jour. Et ce n'est qu'un début...

Changement = mouvement = vie

Émotionnellement, la vie nous pousse vers la rencontre d'autrui et nous fait vivre toute une gamme d'émotions.

En tant qu'êtres vivants et pensants, nous connaissons les polarités qui constituent nos valeurs et fondent notre jugement des choses. Par exemple : le Changement nous met face à la Permanence.

Ces deux termes ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ils s'inscrivent dans la dualité de notre nature humaine. Nous avons conscience d'un état grâce à son opposé. C'est la conscience des différences qui, à travers le filtre inévitable de notre subjectivité, fonde notre opinion sur le changement et la permanence, le bonheur et le malheur, la beauté et la laideur, le Yin et le Yang, l'amour et la haine, etc. ...

Nous oscillons sans cesse de l'un à l'autre, suivant les circonstances. Le changement prend tout son sens dans l'acte d'abandonner ce qui est connu et sécurisant pour se projeter dans l'Inconnu. Ceci implique de sortir de son cadre de référence

habituel pour explorer un terrain neuf, lieu à investir où l'on doit tout expérimenter et créer.

En pensant au changement, nous avons tendance à envisager le pire, même si nous savons que c'est pour notre bien-être. Il y a une difficulté générale à passer d'un état à l'autre. C'est comme s'il fallait mourir à quelque chose et cette perspective peut-être terrifiante. Cela montre combien nous ne sommes pas prêts naturellement à renoncer à ce que nous avons, afin d'accueillir autre chose car l'humain, semble-t-il, a besoin de certitudes, de sécurité.

Le changement modifie obligatoirement les bases sur lesquelles nous nous appuyons.

FACE AU CHANGEMENT, NOUS AVONS DEUX ÉCHAPATOIRES SOUVENT PROVISOIRES :

1. L'une consiste à être dans le déni : c'est l'option de la fuite. Il s'agit d'une manière de ne pas être confronté à ce qui se passe et, donc, de refuser ce qui se présente à soi. C'est décider que cela n'existe pas et dire "non" à ce qui se prépare : méthode d'évitement ou de fuite qui n'est qu'une illusion momentanée. Bien souvent, en effet, j'ai remarqué que la proposition de changement se précise un peu plus tard pour finir par s'imposer. Être dans le déni, c'est refuser la réalité.
2. L'autre est de résister de toutes ses forces. Nombreuses sont les personnes qui s'acharnent à maintenir l'ordre établi dans leur vie. Elles se "verrouillent" alors sur tout ce qui serait susceptible de le faire bouger et de le perturber. Nous pouvons reconnaître ces verrouillages à des attitudes rigides qui se manifestent au travers de pensées, de paroles ou même d'actions : "ma vie est très bien comme elle est ; je veux que tout reste comme cela ; ...".

C'est la tentative de contrôler toute chose en arrêtant le mouvement. C'est aussi l'expression du désir de tout GARDER en l'état. Mais cela ne peut "marcher" qu'un certain temps. Nous pouvons nous accrocher, par exemple, à notre poste dans l'entreprise où nous travaillons, à notre compagnon, nos enfants, notre cadre de vie, notre maison... et, un jour, nous pouvons tout perdre à force de tout retenir. Pourquoi ? Nos doutes, notre

tentative du refus bloquent l'élan initial de notre évolution et, avec elle, le sens même de notre existence.

Peut-on arrêter le courant de la vie sans risquer de perdre cette évolution ? Ce que nous tentons de cacher ou d'enfouir, revient un jour à la surface avec la force et l'énergie que nous avons mobilisées pour le refouler.

Résister au changement, quelle que soit notre stratégie, nous expose à vivre la souffrance, voire à aggraver les situations.

Quelles peuvent être les conséquences, dans notre vie, de l'échec de nos résistances ? Notre existence est liée, d'une manière ou d'une autre, à notre entourage amoureux, familial, amical et social, avec qui nous partageons des situations et des événements. Nous faisons partie d'un tout. En résistant au changement, nous pouvons le subir de plein fouet lorsqu'il est inéluctable et n'étant pas préparés à ce qui arrive, cela peut nous emporter.

En réponse à cette attitude, nous recevons *l'inverse* de ce que nous souhaitons consciemment. Nous vivons le chaos et risquons de perdre pied.

LE CHANGEMENT INDIVIDUEL ET PLANÉTAIRE

“Quelle est ma participation dans ce qui se passe dans le monde ?”

La planète souffre et son écosystème est déséquilibré. L'ère de l'industrialisation et la pollution qui en découle, ont des influences désastreuses sur notre Terre. Depuis ce dernier siècle, l'Homme tue la Terre et nous commençons à en être conscients. À différents stades, bien sûr, nous sommes complices de cette destruction organisée, pas directement ni visiblement, mais implicitement. Les pensées du style “mais, qu'est ce que j'y peux ?”, “ce n'est pas de mon ressort !”, “c'est à cause des politiciens et des histoires de gros sous !”, “je ne peux rien faire !”... sont des prétextes pour revendiquer notre impuissance à agir. Bien sûr, nous n'allons pas tous courir de par le monde pour agir concrètement contre cet état de fait. En revanche, nous avons une autre voie, à notre portée, pour transformer les choses.

Voyons cela ensemble, car ce qui arrive à la “Terre-mère” nous touche tous, ses blessures et les nôtres sont similaires.

Notre propre changement participe à l'évolution humaine et planétaire. Comment cela peut-il se faire ? Avons-nous cette influence incroyable sur les autres, sur le monde ? Ce qui nous entoure dépend-il de nous ? Comment cela ?

L'idée que le changement commence par soi-même est très ancienne. Elle est inscrite dans la mémoire de notre humanité, exprimée souvent par des philosophes ou des grands maîtres spirituels dans toutes les civilisations. Elle a même sa version populaire, donc accessible à tous, dans l'expression : “si tout le monde balayait devant sa porte, le monde serait propre”. C'est beau et plein d'espoir. La seule chose est que cette “Pensée”, ce principe actif de transformation n'est le plus souvent pas mis en pratique. Bien sûr, elle est dans notre tête comme la graine d'un nouveau comportement. Mais elle ne germe pas ou peu. Nous sommes (presque) tous d'accord sur ce principe, en revanche peu d'entre nous l'appliquent dans la réalité.

Comment s'y prend-t-on pour éviter de faire ce ménage personnel ?

De la manière la plus simple : en s'occupant exclusivement des affaires d'autrui ou en passant notre temps à créer puis à régler nos problèmes, en rendant les autres responsables de ce qui nous arrive ; bref, en détournant notre attention de l'essentiel. Nous projetons cette énergie d'évitement sur notre entourage proche ou social, comme nos collègues, nos patrons, sur les hommes politiques... ou sur Dieu lui-même : “ce n'est pas ma faute, c'est la leur”. Mais pourquoi ce refus de notre responsabilité ? **Par peur de notre propre puissance.**

Imaginez-vous vivre au quotidien ce principe : “je change, le monde change”. C'est sublime, nous pourrions alors supposer que c'est un début de paix dans le monde. Cela implique que les uns et les autres s'occupent moins des affaires d'autrui pour se consacrer aux leurs. Cela réduirait, très certainement, le nombre et la force des conflits qui règnent dans le monde.

Regardez bien au fond de votre être : vous vous imaginez beaucoup plus petit et impuissant que vous ne l'êtes. Prendre conscience de votre force peut être une des clés de la transformation profonde des comportements et des attitudes qui rejaillissent négativement sur la planète. Pourquoi ne pas s'engager entièrement ? Par peur (thème que nous développerons plus largement).

Tout est lié , comme la gouttelette d'eau qui un jour rejoint l'océan, à la fois singulière et faisant partie du tout. Nous sommes tous reliés par des fils invisibles qui forment un "tissu" d'énergie, appelé champ magnétique. Aussi, lorsqu'une personne modifie, ne serait-ce qu'une petite parcelle de son être intérieur, cela rejaillit sur le monde extérieur. De chacun émane une énergie. Chacun a sa "fréquence" spécifique, son parfum, sa coloration, sa mélodie ; c'est ce que nous émettons autour de nous de manière silencieuse, invisible mais perceptible. Cependant, supposons que le principe "tout est lié", "tout est Un", soit juste : quelles en sont les conséquences ? Cela implique que nous participons tous à l'élaboration du monde par notre façon d'être au quotidien et notre relation aux autres. Tout ce qui nous entoure constitue notre vie et nous renvoie notre propre image.

Tout ce qui se passe dans notre vie est en résonance avec notre "monde intérieur".

Notre univers personnel est "notre carte du monde", chacun a la sienne, mais ensemble, nous faisons partie du Tout selon cette loi subtile de liens invisibles où chacun doit trouver sa place comme les pièces d'un puzzle. La question est peut-être de **trouver sa juste place** pour avoir le sentiment de s'imbriquer parfaitement dans l'orchestre universel, afin de parvenir à l'unité de l'image et à la mélodie qui s'élabore...

Nous pouvons profiter de tout ce que nous renvoie le monde extérieur pour nous rencontrer plus profondément et permettre à certaines parties de nous-mêmes d'émerger et de croître. Il nous faut accepter alors notre coresponsabilité dans tout ce qui arrive, nous ouvrir à un autre niveau de conscience où s'approfondit la connaissance de nous-mêmes, de notre raison d'être, de la vie et de la mort.