

Souvent le premier contact avec les miroirs vient de notre perception de situations ou de circonstances qui ne cessent de se répéter et qui reviennent inlassablement comme une fatalité. Pourquoi attire-t-on toujours le même type de situation, pourquoi nous retrouvons-nous toujours dans les mêmes « galères », en face du même genre d'individus ou avec toujours les mêmes problèmes financiers. Même lorsque les circonstances ne sont pas identiques, nous reconnaissons ces passages à leurs signatures sensorielles ou émotionnelles stockées au plus profond de nos « tripes ». Cela revient furtivement et cycliquement sans que nous ayons réellement compris ce qui déclenchait ce phénomène. Selon notre résistance, il faut parfois beaucoup de répétition, de souffrance, de fracture avant que nous commencions à nous demander si tout cela ne vient pas un peu de nous.

Avec le temps nous allons percevoir les signes avant-coureurs qui précèdent ces rendez-vous douloureux.

Nous mettons alors en place des moyens de gestion ou des moyens plus radicaux pour couper la relation avant qu'elle ne nous conduise de nouveau dans la même impasse relationnelle.

Nous pouvons devenir de fins stratèges en matière d'évitement de situation désagréable.

Nous choisirons de :

1. nous isoler,
2. faire une sélection très précise de nos relations,
3. nous engager dans une « cause », un « mouvement », un travail, une passion pour éviter certaines situations ou relations,
4. nous anesthésier (les produits ne manquent pas),

5. nous rendre malade (moyen d'évitement de situation ou de relation),
6. etc.

Deux solutions s'offrent à nous : continuer cette stratégie de l'évitement ou s'arrêter et faire face sans chercher à influencer le cours naturel de la vie. La première attitude consomme une quantité énorme d'énergie psychique ; nous devons reconstruire nos murailles tous les matins, maintenir notre vigilance, contrôler nos paroles et nos actions. La seconde nous invite à déposer nos bagages, à observer nos ressentis, à noter les situations que nous vivons, à écouter ce que l'on dit de soi. Avec la première nous sommes à la périphérie de notre être, tandis que la seconde nous place dans notre centre avec une vision à 360 degrés de notre réalité. Notre vision va devenir plus globale et intégrer plus de facettes de notre être, nous allons moins nous censurer. Nous sommes alors en chemin pour en finir définitivement avec ces sensations d'être une victime ou de subir la vie. Il ne nous reste alors qu'un pas à faire pour reprendre en main notre réalité et la revendiquer. Ce pas nous le ferons avec l'aide de nos miroirs.

Posons le décor et ses miroirs

Avec les miroirs du SOI on va renverser la perspective et se placer au centre de notre création, c'est-à-dire au centre de notre vie. Nous créons (ou co-créons) tout ce qui nous arrive et nous l'assumons. Tout est toujours juste et à sa place. Nous sommes toujours au bon endroit au bon moment pour une rencontre avec une partie de nous. Toutes les situations de notre vie mettent en scène nos parties de SOI. En choisissant et proclamant que nous sommes le directeur artistique de notre vie, nous nous donnons les moyens d'orchestrer tous ces comédiens qui s'agitent en nous. Toutes ces parties « aimantes » nous attirent et nous convient à de nouvelles noces vibratoires.

Voyons dans nos miroirs toutes ces identifications au FAIRE et au « DÉ-FAIRE ». Il s'agit d'exister et d'arrêter de FAIRE.

Regardons dans le miroir et demandons-lui de nous montrer tout ce que nous sommes.

Premier et deuxième miroirs

Dans les miroirs de SOI, il y a fondamentalement toujours une réflexion d'une partie de SOI. Nos multiples SOI qui s'agitent et composent ce que nous sommes cherchent l'expression, la reconnaissance, l'amour, le droit à exister et la reconnexion. Chaque partie du SOI non entendue, non vue, cherche une projection dans la vie de la personne pour se faire entendre et cela que nous en soyons conscients ou pas et que nous en ayons envie ou pas. Tout dans l'univers fonctionne avec cette notion de miroir et de projection. D'ailleurs, nous verrons dans les prochains livres cette notion de projection, de reflet et de double.

Le simple JE SUIS n'existe que par la distance entre le JE et le SUIS, on a besoin d'une distance et d'une réflexion dans la manifestation. Mais revenons à notre vie, à ce champ d'expérience qui peut devenir un champ de bataille ou une belle pièce de théâtre. À nous de choisir !

En général il est plus facile de discerner la projection d'une partie du SOI sur un objet, un animal, une personne, une situation, une relation, un évènement... Nous sommes alors en présence de ce que nous appellerons « le premier miroir ». Ce premier miroir a tendance à refléter toutes nos parties que nous ne voyons pas, n'entendons pas et qui souvent sont en opposition avec un ou plusieurs systèmes de croyances adoptés par notre personnalité (le ou les miroirs auxquels nous nous sommes fortement identifiés). Le premier miroir est bien souvent celui qui « sabote nos plans », interfère sur le bon déroulement d'une situation, nous place dans une situation que nous considérons comme dangereuse...

D'ailleurs, il y a-t-il un bon déroulement ? NON. Une situation attire notre attention quand il y a une réaction entre deux parties du SOI. En précisant dans la phrase ci-dessus « bon déroulement »

nous mettons en évidence le deuxième miroir souvent beaucoup plus subtil (celui qui juge). Ce deuxième miroir est une facette de notre personnalité qui s'oppose au premier miroir ou qui a du mal à coexister avec celui-ci.

Qui peut nous dire d'une situation si elle est bonne ou mauvaise, quelles sont nos parties qui considèrent que cela ne va pas comme il faudrait ?

Ce deuxième miroir est celui qui juge une situation comme plaisante ou déplaisante, c'est celui qui aimerait sortir au plus vite de ladite situation. C'est souvent la partie que nous incarnons dans la relation et qui est plus « confort ». C'est souvent cette partie de nous qui veut se couper de l'autre partie qui vient de rentrer dans le jeu (ou le « JE »).

Le deuxième miroir hurle souvent, JE NE SUIS PAS cela, JE NE VEUX PLUS cela.

Entre les deux miroirs, il s'agit d'une vraie partie de ping-pong ; nous ressentons par exemple le premier miroir à travers un ressenti (ex. : peur) puis en réaction le deuxième miroir se met en colère contre cette partie qui ressent la peur.

Mais même sans projection apparente nous sommes toujours en présence de plusieurs parties de SOI en action. Lorsque nous nous parlons en nous disant : je me sens fatigué, je me sens triste, je suis inquiet et que nous cherchons à quitter cet état au plus vite, nous sommes en présence d'une partie qui ressent quelque chose et une autre qui juge que ce ressenti n'est pas agréable ou dangereux et qui cherche à le quitter au plus tôt.

Une partie de notre être risque de tout mettre en place pour isoler et repousser cette partie qui ressent (tristesse, inquiétude...).

Sans devenir paranoïaque, nous sommes en présence d'un véritable ZOO à l'intérieur de nous. Avec des parties qui ne se supportent pas ou qui ne veulent pas coexister. Notre rôle sera d'ouvrir progressivement toutes les cages de notre ZOO intérieur

et d'en faire un parc où tout ce petit monde pourra coexister dans l'amour du SOI et au-delà de la dualité.

Réapprendre à parler de SOI

Avec les parties du SOI, nous réapprenons à nous parler. Nous accueillons toujours les parties du premier miroir et celles du second, sans en privilégier les unes plutôt que les autres. Les deux parties sont remises en coexistence dans la fréquence de l'Amour de SOI et au-delà de la dualité. Ces deux parties vont se reconnecter au cœur, au SOI supérieur et au Grand Tout.

Prenons l'habitude de nous parler en englobant tout ce que nous sommes.

Si nous reprenons ce que nous avons vu avec l'intention circulaire, nous pouvons choisir de nous sentir bien tout en accueillant nos parties qui sont inquiètes. Mais nous pouvons aussi nous dire que nous choisissons de nous sentir bien tout en accueillant nos parties inquiètes (premier miroir) et toutes nos parties qui sont en colère dans cette relation (deuxième miroir).

Il s'agit d'éviter d'exclure en affirmant, d'ailleurs on comprend mieux que le JE SUIS CELA ou CELA est le meilleur moyen d'exclusion que nous ayons sous la main. C'est le meilleur outil de séparation que nous ayons trouvé. Affirmons plutôt notre multiplicité, apprenons à nous parler en intégrant cette multitude en nous.

Prenons le cas de la maladie, on trouve deux types de personnes, celles qui ne désirent pas en parler parce qu'elles la nient ou la refusent et celles qui l'affirment comme un défi. Dans le premier cas on a : Je ne SUIS PAS MALADE et dans le second JE SUIS MALADE. L'univers répondra de la même façon à ces deux affirmations en renforçant l'idée de « MALADE ».

Il y a même une troisième catégorie de personnes qui ont peur d'en parler sous peine de l'attirer. Dans ce cas la négation de ces parties qui ont peur de la maladie ne fera que les renforcer.

Reprenons le cas de la maladie, et apprenons à nous dire et à répondre à ceux qui nous posent la question :

« Je SUIS en santé tout en accueillant mes parties qui se signalent à travers les symptômes de cette maladie. Je suis en SANTÉ tout en accueillant mes parties qui ont peur de la maladie. »

Affirmons à ces parties que nous les avons entendues et que nous sommes prêts à ressentir tout ce qu'elles ont à nous dire. N'excluons pas les parties qui ont peur d'être malades ou qui sont inquiètes de mourir.

Ne soyons plus radical avec le JE SUIS même si cela n'est pas facile. Pour revenir au cas précédent, seule une partie de nous se signale par ces symptômes de la maladie. N'allons pas nous réduire à ces parties « malades » ou qui se disent malades. Mais n'allons pas non plus refuser d'écouter ce que ces parties ont à nous dire.

Prenons l'habitude de parler en donnant la parole à toutes ces parties qui cherchent à avoir le micro.

Quand on nous pose la question du fameux et incontournable « comment ça va ? » je m'applique à bien ressentir tout ce que je SUIS.

La réponse est souvent alors différente et nuancée.

Cette vision qui peut paraître simpliste est redoutablement efficace. D'ailleurs, il s'agit de nous parler comme si nous parlions à nos enfants, en y intégrant nos ressentis.

J'ai vu comment cette technique opérait sur mes propres enfants et à quelle vitesse ils se l'accaparaient. La dernière fois que j'ai eu l'occasion de l'utiliser avec un de mes enfants, celui-ci devait faire un déplacement en car et Il était extrêmement stressé à la simple évocation de ce voyage. En l'accompagnant pour prendre le car, je lui ai posé la question suivante :

« Qu'est-ce qui pourrait t'arriver de pire en prenant le car ? »

Sa réponse : « Vomir. »

J'ai alors composé une première intention pour lui : « Je choisis d'être dans le confort pendant mon trajet en car tout en accueillant ma peur de vomir » et lui ai demandé de la prononcer à haute voix.

Immédiatement son Corps s'exprima à travers un bâillement et j'ai constaté un apaisement immédiat de son stress.

J'ai continué l'investigation auprès de mon fils en lui demandant au-delà de cette peur de vomir ce qui lui venait immédiatement à l'esprit. La réponse fut instantanée « peur de mourir ».

J'ai donc composé une nouvelle intention : « Je choisis d'être dans le confort pendant mon trajet en car tout en accueillant ma peur de mourir ».

Après cette deuxième intention, je crois qu'il ne m'a plus jamais parlé de ses voyages en car.

L'identification à un miroir

Certaines identifications nous collent à la peau, il s'agit souvent de miroirs très puissants qui attirent leur alter EGO dans notre environnement proche. D'ailleurs, ils finissent par nous coller de plus en plus et deviennent insupportables ; ce sont de véritables miroirs grossissants ! comme la poutrelle qu'on a dans l'œil et que l'on ne voit pas. D'autres sont très subtils et ne se laissent voir que d'une manière furtive ; ils sont pourtant à l'origine de certains de nos idéaux les plus puissants, mais il faut du temps pour se rapprocher de ces miroirs.

Nous avons tous tendance à plus nous identifier à certains miroirs, souvent parce qu'ils sont plus performants, plus efficaces et plus conformes à la conscience sociale. Nous adhérons plus facilement au deuxième miroir qu'au premier. Chaque miroir est associé à une partie du SOI et à son système de croyances, pensées, émotions, ressentis... Nos identifications vont être mises à rude épreuve avec les miroirs de SOI et nous montrent en quoi une identification peut nous couper des autres parties du SOI. Il ne s'agit pas de rejeter tel ou tel costume et de mettre sa garde-robe

à la poubelle pour retomber une fois de plus dans le giron de l'ascète qui sommeille en nous, mais de simplement être conscient du rôle que nous jouons.

Soyons attentifs à chaque fois que nous faisons d'une situation une affaire personnelle. Quels sont les idéaux forts et vitaux que nous venons de toucher. Quelle partie de nous est en souffrance par le non-respect de ces idéaux. En quoi ces idéaux et les activités qui y sont liées « occupent » notre vie et la « nourrissent ». Quelles sont nos attentes qui se cachent derrière ces idéaux. Quelles personnes ou groupes de personnes sont le plus opposés à ces idéaux.

N'avons-nous pas au plus profond de nous-mêmes ces parties contre lesquelles nous sommes entrés en croisade ?

Tout ce qui nous horripile au plus au point, tout ce qui nous révolte au plus haut point, tout ce qui nous révulse au plus haut point, nous l'avons en nous.

Comprenons que c'est l'intensité de notre réaction qui nous signalera le degré d'intégration de ces parties. Comprenons que la « loi de la réaction » est liée à « la loi de la réflexion » (dans un miroir). Chaque réaction porte en SOI un miroir à découvrir et à reconnecter. Nous devons être à l'écoute de nos ressentis les plus intimes en observant nos sensations, nos réactions, nos tendances, nos jugements et ceci dans nos interactions du quotidien. Attention à toutes les techniques de contrôle de SOI, de détachement de SOI, de méditation ou autres qui compartimentent certaines parties de notre être. Certaines techniques renforcent au contraire le contrôle de certains de nos aspects. Nombreux sont ceux qui ont renforcé un contrôle sur SOI et un contrôle sur certaines parties du SOI. Méfions-nous des techniques trop « raides » et « ascétiques ». Nous n'avons pas d'efforts particuliers à faire, restons simplement attentifs à ce qui se présente à nous sans nous « zapper ». Avec les miroirs de SOI et la reconnexion, nous sommes toujours justes puisque nous reconnectons ce qui cherche à venir vers nous dans l'expérience terrestre. Avec cette technique nous évitons les excès du « travail sur SOI ».