

Catherine Merle

Lâche tes peurs  
et  
Vis ta Vie !

## Prologue

J'ai enseigné l'anglais à des adolescent(e)s pendant plus de trente ans. Et j'ai aussi enseigné l'expression corporelle pendant plusieurs années, dans le cadre d'un projet d'établissement. J'ai aimé ce métier... Je continue à enseigner et à transmettre ce que j'ai appris... dans le domaine du développement personnel et la spiritualité, car c'est ce que j'aime... C'est ma raison d'être...

J'ai démissionné de l'Éducation Nationale en décembre 2013 pour écrire *Libérer Sa Vénus, La voie de l'Amour pour se réaliser*. Après la publication de cet ouvrage, j'avais en tête, parmi de nombreux projets, d'écrire un livre pour les enfants. Mais je ne savais pas pour quelle tranche d'âge...

Or, j'ai fait un remplacement dans un collège, de février à juillet 2017.

J'ai très vite vu que beaucoup d'élèves étaient très stressés, qu'ils avaient une sorte d'angoisse latente en eux, qu'ils étaient préoccupés par la situation du monde et qu'ils parlaient beaucoup des attentats...

J'ai proposé à la Principale de faire des séances de relaxation. Elle a accepté.

Plus les jours, les semaines et les mois passaient, plus il était évident que c'était à eux, ces adolescents en mal de vivre, ces adolescents en questionnement, que ce livre était destiné.

À la fin de l'année scolaire, je leur ai expliqué mon intention d'écrire un livre pour eux. J'ai fait un questionnaire, qu'ils étaient libres de remplir, avec un certain nombre de thématiques... Ils ont tous remplis ce questionnaire. Il en est ressorti que les thèmes qui les intéressaient le plus, étaient dans l'ordre :

- La vie, la mort. Le sens de la vie.
- Les émotions (la colère, les peurs, la tristesse, la joie) et leur rôle.
- Les qualités que nous avons, nos ressources et nos capacités psychiques...

En fait, c'étaient surtout leurs peurs qu'ils avaient mentionnées : peur de ne pas être appréciés, peur de faire mauvaise impression, peur de décevoir leurs parents, peur de mourir, peur que leurs parents meurent, peur du futur... Ils voulaient savoir comment développer confiance et estime d'eux-mêmes... Pour eux, un « nouveau monde », serait un monde « sans maladies et sans pollution », un monde « meilleur, sans meurtres »...

J'ai écrit ce livre pendant l'été 2017, alors que j'étais encore imprégnée par l'énergie dégagée par ces adolescents... Je n'avais aucune idée, quand j'ai commencé à écrire, de la forme que prendrait cet ouvrage. Je me suis inspirée de situations vécues concrètes, mais les personnages et leurs histoires sont tout à fait fictifs, ainsi que les dialogues.

Après l'avoir écrit, j'ai réalisé que ce livre était effectivement destiné à des adolescents, mais qu'il pouvait aussi s'adresser à des jeunes adultes ou même à des adultes...

Car en fait, qui ne s'est pas trouvé dans une situation où il avait à faire des choix de vie, que ce soit après une rupture sentimentale, professionnelle ou autre ? Qui ne s'est pas retrouvé confronté à des peurs, qu'elles soient existentielles ou plus matérielles ? Et qui ne s'est jamais posé la question de savoir s'il vivait vraiment la vie dont il avait rêvé adolescent ? Qui ne s'est jamais interrogé sur le sens de sa vie ? Et combien de parents ne se sentent-ils pas dépassés, au jour d'aujourd'hui, par le comportement de leurs enfants, de leurs adolescent(e)s, qu'ils ne comprennent pas ?

J'ai aussi réalisé que l'on parle beaucoup de l'enfant intérieur... Beaucoup de livres sont écrits sur le sujet, et la reconnaissance de cet enfant est la base de tout cheminement personnel. Cependant, notre adolescent(e) intérieur(e), est-il/elle considéré(e), reconnu(e) et pris(e) en compte ? Avec ses questionnements, ses émotions, ses révoltes, son désir d'émancipation et de liberté...

Ce sont quatre adolescent(e)s que nous allons découvrir dans ce livre, chacun d'entre eux représentant une thématique, une émotion particulière... Nous allons les suivre dans leur cheminement vers eux-mêmes, vers leur propre vérité... Ils entreront dans la compréhension et la connaissance d'eux-mêmes. Ils trouveront la sérénité qui leur permettra de faire leurs choix de vie de façon responsable.

La première partie, s'articule autour de la question : Qui suis-je, derrière mes masques ? Nous suivrons le cheminement d'Aurélie et Aymeric fera une brève apparition... Dans la deuxième partie, il est question du sens de la vie, de la mort, de notre identité profonde, avec plus particulièrement les questionnements d'Alex... La troisième partie porte sur : « Comment créer sa réalité ? », avec les quatre adolescents réunis : Aurélie, Aymeric, Alex et Anaëlle... La dernière partie se focalise sur la thématique de l'amour...

Il s'agit d'un dialogue ininterrompu entre moi-même et ces quatre adolescent(e)s. Je tiens à préciser qu'il s'agit de ma façon de voir les choses, de ma réalité, qui n'engage que moi-même... Je propose d'ailleurs une annexe qui s'intitule : *J'aurais aimé savoir...*

Alors, je vous invite à partir à la découverte de ces quatre adolescent(e)s... mais peut-être aussi à la découverte de l'adolescent(e) que vous êtes ou que vous avez été...

## Introduction

Vous êtes dans cette période de votre vie, que l'on appelle l'adolescence. Une période où tout change. Vous, votre corps, votre façon de penser. Vous devenez plus curieux, plus mûrs et voulez être traités comme tels. (J'écris au masculin pour des questions de commodité...)

Vous quittez l'enfance, vous voulez vous émanciper de vos parents et changer le monde. Enfin, certains d'entre vous...

C'est une période d'apprentissage ou l'apprenti-sage que vous êtes se cherche...

L'adolescence, l'ado-l'essence, ou l'ado-les sens... Ces jeux de mots ont un sens !

Trouver l'essence de la vie, mais aussi reconnecter les sens que vous avez perdus...

J'aimerais vous transmettre dans ce livre ce que j'ai appris au fil des ans et de mes expériences, en tant qu'adulte ayant été adolescente, en tant que femme, mère et enseignante...

Tout ce que je vous propose, ce sont donc des constatations que j'ai faites et qui sont devenues ma façon de voir les choses. Qui peut être différente de votre façon de voir les choses... Et heureusement ! Vous êtes jeunes et vous avez le monde devant vous...

Néanmoins, je vous propose cette façon de voir le monde car elle peut vous aider à comprendre comment les événements arrivent dans votre vie, comment vous pouvez arriver à vous comprendre, à comprendre les autres et comprendre le sens de la vie.

Si j'avais su cela à votre âge, peut-être n'aurais-je pas fait certaines erreurs. Mais c'était mon chemin de vie...

Gardez cependant tout au cours de cette lecture votre libre-arbitre, votre capacité à relativiser, à discerner, car certains de mes propos vous sembleront bizarres, incroyables, déstabilisants, voire même révoltants...

C'est juste une histoire que je vous raconte. Je vous invite à rentrer dans une autre dimension, où vous devenez le maître de votre vie... Une dimension, comme un conte dont vous devenez le héros... Beaucoup de livres sont écrits sur le sujet... Donc, prenez-le comme un jeu, une possibilité...

Tentez des expériences et voyez le résultat... Ce n'est que par soi-même que l'on apprend réellement... Ceci est juste une suggestion...

... pour contribuer à l'avènement d'un monde plus humain, avec des êtres « humains »...

A l'heure actuelle, le monde bouge très vite. Nous sommes en train de sortir d'une « vieille » énergie, qui a plombé la planète pendant quelques millénaires, pour aller vers une « nouvelle » énergie plus en lien avec les lois du cosmos et de l'univers.

Et si vous, vous étiez sur cette planète, que vous avez choisie, pour accompagner ce mouvement ?

Et si vous, vous étiez ce héros, ce chevalier des temps modernes ?

Vous êtes des êtres entre deux âges, entre deux mondes, ce qui ne facilite pas la vie !

Cependant, vous êtes aidés, car vous avez plus de discernement que nous en avons. Vous savez plus de choses, même si vous en avez oublié la plupart dans votre petite enfance.

Lorsque vous naissez, vous vous rappelez encore qui vous êtes, pour certains d'entre vous. Vous savez intuitivement le sens des choses. Vous savez que vous êtes un être de lumière, et vous voyez encore la lumière chez les personnes qui vous entourent. Puis au cours des mois et des premières années, vous oubliez... Vous oubliez la beauté, vous oubliez la lumière... Vous oubliez d'où vous venez et qui vous êtes au plus profond de vous-mêmes.

Vous vous adaptez à votre environnement, vous prenez les valeurs, les croyances de vos parents, de votre famille, de votre environnement, de votre culture, de votre religion, de votre pays...

Vous vous oubliez...

Alors je vous propose de vous rappeler...

De vous rappeler qui vous êtes...

De vous rappeler que vous êtes ici pour cette transformation du monde.

Que vous avez choisi de venir sur cette planète pour deux raisons principales :

- Évoluer vous-mêmes vers plus d'amour.
- Permettre à la planète d'évoluer vers plus d'amour.

Vous êtes ici pour changer le monde, pour bâtir les fondations d'un monde meilleur, et c'est un choix. Un choix qui devient de plus en plus crucial et important. Vous êtes importants. Vous êtes la Vie.

## PREMIERE PARTIE

Qui suis-je ?

Derrière mes masques...

## 1.

### Une rencontre déterminante

- Aurélie, Aurélie ! Reviens...

Aurélie est sur le point de s'évanouir. Encore une fois ! Cela va devenir une habitude. Elle se sent chanceler, ne trouve plus l'air pour respirer. Au secours ! À l'aide...

Elle ne comprend plus.

Elle a quinze ans. Elle est en 3<sup>ème</sup>. Elle travaille bien. Elle est extravertie, toujours prête à donner son avis sur tout. Elle se sent concernée par les problèmes de société. Elle a des ami(e)s et ses parents sont aimants et compréhensifs.

Alors, que se passe-t-il ?

Pourquoi ce stress constant qui l'empêche de profiter des moments de la vie ? Elle se pose beaucoup de questions. Pourquoi sommes-nous ici ? Pourquoi y-a-t-il tant de haine dans le monde ? Et pourquoi y a-t-il des attentats et des guerres ? Pourquoi les gens ne peuvent-ils pas vivre en paix ?

Dès qu'il y a un contrôle en classe, elle perd ses moyens et maintenant, cela va jusqu'à l'évanouissement.

Que faire ?

Sa mère, une amie, m'appelle....

- Catherine, il faut absolument que tu aides Aurélie. Je ne sais pas quoi faire. Toi, tu as été enseignante, tu connais les jeunes. Tu as fait beaucoup de recherches, lu des livres et tu en as aussi écrit...

Peux-tu lui expliquer pourquoi elle a ces réactions de plus en plus fréquentes ? Peux-tu lui donner des outils pour qu'elle se sente mieux ? Tu pourras lui expliquer comment ça fonctionne, tout ça... Le corps, la vie, les émotions... De toute façon, elle a tout à y gagner. Si elle continue ainsi, elle ne pourra même pas se présenter aux épreuves du brevet...

J'appelle Aurélie, que je connais depuis des années, et nous décidons de nous rencontrer un mercredi après-midi...

- Alors Aurélie ? Qu'est-ce qui se passe ? Tu n'as pas l'air dans ton assiette ?
- Je ne comprends plus rien. J'ai tout pour être heureuse et je suis toujours stressée.



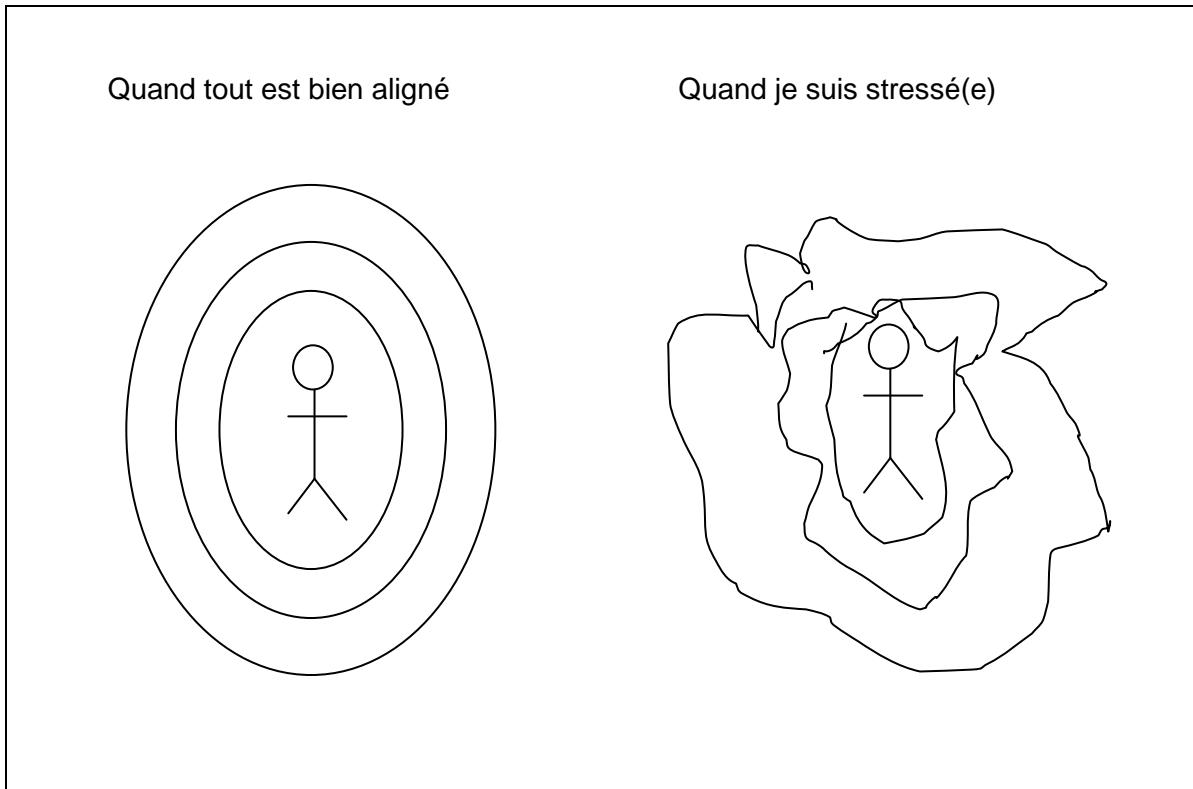
- Tu as peur de quelque chose ?
- Peut-être... Je fais plein de choses, j'ai des tas d'activités. Je suis heureuse. Mais quand j'ai un contrôle où quand je me trouve dans une situation inhabituelle, je sens une tension monter en moi, m'envahir progressivement. Et je ne peux rien faire. J'ai beau me raisonner, me dire que tout va bien aller, mais non, ça continue de plus en plus fort. Et maintenant, je m'évanouis...
- Et les docteurs ? Qu'est-ce qu'ils disent ?
- Rien. Le stress. Me calmer. Mais je ne sais pas comment faire...
- Bon, je vais t'expliquer... Je vais essayer d'être la plus claire et synthétique possible.

Nous sommes en fait un être énergétique, un être vibratoire. Chacun a une fréquence propre, une couleur propre, même si nous sommes tous constitués de la même façon. Et cet être énergétique est composé de plusieurs corps. Nous avons notre corps physique bien sûr, mais nous avons aussi un corps mental, un corps émotionnel et un corps spirituel...

- Ah, je ne savais pas... Et alors, où sont-ils ?
- Ils se situent autour de notre corps physique, on les appelle aussi des corps énergétiques ou des corps subtils.

Et pour que nous soyons calmes, en paix, ces corps doivent être équilibrés, en harmonie les uns avec les autres, car ils sont toujours reliés entre eux. Tu sais, quand tu ne vas pas bien, c'est ton corps qui réagit. Pourquoi ? Parce qu'à la base, il y a des peurs, de la tristesse ou de la colère en toi. Ce sont des émotions perturbatrices. Qui sont associées à des pensées. L'émotion peut entraîner une pensée et une pensée une émotion. Tu vois, elles sont en lien...

- Tiens, je te fais un dessin :



- Tu vois l'impact de nos pensées et de nos émotions ?
- Tu veux dire que si j'ai ce stress constant, c'est que j'ai des pensées ou des émotions dont je n'ai pas conscience ?
- Oui, elles sont là... Au fond de toi. C'est ce que l'on appelle l'inconscient ou le subconscient.

En fait, tu crois que tu te connais, mais peu de personnes se connaissent réellement. Nous croyons que nous nous appelons Catherine, Aurélie. Que nous avons un statut social, un rôle social, que nous sommes libres de prendre nos décisions. Mais tout cela est un leurre, une illusion. Car en fait, nous sommes constamment en réaction.

Nous sommes programmés, comme un ordinateur, avec des données de base que nous avons acquises dès notre conception, puis dans notre enfance... Et dans cet ordinateur, nous y mettons des logiciels qui changent, ou non, au cours du temps.

- Donc, en fait, tu veux dire que ce n'est pas vraiment nous qui décidons ce que nous voulons faire ?
- Oui, effectivement. Nous sommes conditionnés par notre enfance, nos parents, notre éducation, notre milieu social, notre religion, notre culture, notre pays. Crois-tu qu'un enfant né en Inde ou en Afrique soit élevé de la même façon qu'un enfant né en France ?
- Mais tous les bébés sont pareils ! Tous les enfants veulent la même chose !
- Oui, tous les enfants veulent être aimés, veulent être reconnus, veulent être heureux. Et toute notre vie, nous sommes à la recherche du bonheur. Mais selon nos données personnelles et selon nos croyances, nous n'allons pas évoluer de la même façon. C'est déjà vrai dans les familles. Regarde les frères et les sœurs... Ils ont les mêmes parents et ils vont prendre des chemins complètement différents. Parfois leurs personnalités sont tellement différentes qu'on ne pourrait même pas croire qu'ils sont frères ou sœurs...
- Alors qu'est-ce qui fait que c'est tellement différent ?
- C'est peut-être là que rentre en jeu le corps spirituel.
- C'est quoi le corps spirituel ? Jamais entendu parler !
- Non, on n'en parle pas. Ce n'est pas dans nos « conditionnements » ! Tu vois, des fois, tu fais quelque chose sans savoir pourquoi, mais au fond de toi, tu sais qu'il faut que tu le fasses. C'est ton intuition. Et cette intuition est reliée à ton être profond. Le corps spirituel, c'est notre étincelle de Vie. C'est notre essence profonde.
- Alors lui aussi, il est touché quand je suis stressée ?
- Oui, puisque tout est relié. C'est que tu as oublié peut-être certaines valeurs qui te tiennent à cœur... La plupart du temps, c'est quand on oublie d'être dans son cœur... On est dans ses peurs, on oublie l'amour.

En fait, nous avons toujours le choix... Le choix entre la peur ou l'amour. Et c'est ce qui va diriger notre vie...

Je vais te raconter une petite anecdote que j'utilise quand je fais des ateliers ou des conférences. C'est une légende amérindienne.

## Les deux loups

Un jour, un petit Indien rentre chez lui très en colère, en rage même. Il vient de se battre avec un de ses copains et il lui en veut beaucoup.

Il demande alors à son père pourquoi il est tellement en colère.

- Vois-tu, lui répond le père. Nous avons deux loups en nous. L'un est blanc, il est heureux, il est bon, en harmonie avec lui-même, avec les autres, avec la Vie. L'autre est noir. Il est dans la colère, dans la haine même parfois. Il veut toujours avoir raison. Il est dans la lutte avec lui-même et avec les autres.

Moi-même j'ai ces deux loups en moi et chacun veut s'imposer à moi.

- Alors, lequel gagne ? Demande le petit garçon.
- C'est celui que tu nourris ! Répond le père.

- Ouah ! Moi aussi j'ai ces deux loups en moi. Je le vois bien.
- Oui, bien sûr. Et moi aussi. Tout le monde. Mais c'est bien de le savoir. Déjà. Dans un premier temps. Quand on comprend les choses, il est plus facile d'agir. Et non de réagir....
- Merci. On pourra de nouveau parler ?
- Oui, quand tu veux....