

Faby I. AmaZone

Interrogations et prises de Conscience

# Mon apprentissage du Chemin de la Gratitude



Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-227-2416-6

© Faby I. AmaZone

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du  
contenu de ce livre.

Image de Couverture : Dâh Photography & Nehem Graphik

---

*A tous ceux et celles qui sont placé(e)s sur ma route  
pour m'aider d'une façon ou d'une autre à ouvrir les  
yeux sur ce qui est et à l'accepter totalement afin de me  
transformer et vivre dans la Joie ;*

*MERCI.*

*Je vous aime*



Au commencement, *Eve* fait une gaffe qui va attirer des "problèmes" sur l'ensemble des habitants du Village. Ils lui en veulent et ils vont la maudire et la condamner à la souffrance. *Eve* souffre. Elle se sent coupable. Elle se sent responsable du "malheur". *Eve* va tenter de tout faire pour se racheter; mais en vain. Elle n'hésite pas se faire insulter, humilier, battre, répudier, lapider, violer et donner de force en mariage, exploiter... *Eve* s'habitue, s'habitue... Elle apprend même à ses propres filles que la souffrance est un état naturel, mérité' et valorisant pour elles...

Un jour qu'elle était allée chercher de l'Eau à la Source, elle a rencontré un Magicien. Et ce Magicien lui a dit "Bonjour *Eve*. Je sais que tu vis beaucoup de souffrances actuellement et que tu penses que tout est de ta faute. Est-ce que je peux te poser une question?". *Eve* a répondu "Oui, bien sûr. Quelle question?".

Le Magicien a demandé : "*Eve*, est-ce que tu as déjà pensé à la possibilité que ce n'est peut-être PAS toi LA coupable?". Surprise, *Eve* a dit "Euuh non! C'est moi la coupable puisque tous les autres le disent!" Le Magicien lui a dit alors : "Je te conseille de considérer sérieusement cette possibilité et de l'étudier profondément. Le jour où tu apprendras la Vérité, elle te rendra libre!". Et le Magicien disparut.

Ce soir en dormant, *Eve* a commencé à PENSER autrement et à changer significativement. Les choses

aussi ont commencé à changer! Comme par magie, *Eve* a commencé à se donner des droits en plus des devoirs. Elle a commencé à sourire, à rire ...Elle a commencé à percevoir le côté merveilleux de la vie. Et elle a senti la Gratitude naître en elle.

A la fin, on la voit devant tous les défis qui l'attendent mais on sent qu'elle est prête à les affronter avec Sérénité, Amour et Enthousiasme.

## SOMMAIRE

---

<b>CHAPITRE 1- DES INTERROGATIONS</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	
<b><i>Je me suis demandée...</i></b>	<b>1</b>
<b>1</b>	
LES RELIGIONS .....	12
L'AFRIQUE ET LE PEUPLE NOIR.....	15
LES DROITS DES FEMMES.....	17
LES RELATIONS AVEC LES AUTRES.....	18
L'AMOUR.....	20
LA SOUFFRANCE DU MONDE .....	23
LA VIE DANS L'UNIVERS.....	24
 <b>CHAPITRE 2- DE LA PRISE DE CONSCIENCE</b>	 <b>27</b>
<b><i>J'ai découvert...</i></b>	<b>27</b>
2.1. Le piège de la Victimisation et de la Culpabilisation...	28
2.2. La « réalité » n'est pas celle que j'ai toujours crue.....	33
2.3. Ma nature profonde est d'ordre énergétique.....	42
2.4. Il existe en moi des portails et des canaux .....	50
2.5. L'Univers fonctionne selon des lois.....	59
Cause à Effet .....	59
Affinité et Attraction .....	68
Signes et Coïncidences .....	71
Abondance et Moindre Effort.....	75
2.6. Il existe des grands "secrets" .....	81
<i>Le pouvoir des pensées</i> .....	81
<i>Le pouvoir des paroles</i> .....	85
<i>Le pouvoir de la foi</i> .....	88
<i>Le rôle des émotions</i> .....	96
<i>Le pouvoir de la gratitude</i> .....	100
2.7. Je suis capable de transformer mon environnement	104
2.8. Toutes les expériences sont utiles.....	115

2.9. Il existe des blessures profondes .....	123
2.10. Si je veux changer, je dois accepter de payer .....	134

### **CHAPITRE 3- DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA TRANSFORMATION.....149**

#### ***Je pratique...et je deviens...* .....149**

3.1. Quel changement et pour devenir quoi ? .....	150
3.2. Assumer la responsabilité de ma vie .....	155
3.3. Rester dans mes propres affaires .....	161
3.4. Améliorer mes relations avec les autres .....	167
3.5. Abandonner les jugements et les condamnations ....	183
3.6. Pardonner vraiment.....	189
3.7. Pratiquer Acceptation, Détachement , Lâcher prise..	195
3.8. Abandonner les inquiétudes et la peur.....	203
3.9. Focaliser sur ce qui est Positif .....	207
3.10. Ouvrir le Cœur à l'Amour.....	218
3.11. Croire au véritable Développement Durable.....	225
3.12. Rester Zen, en mode <i>Gratitude</i> .....	232



### **Note de l'auteure : Pourquoi ce livre ?**

Ce livre est un témoignage que j'ai voulu partager sur le début de mon chemin dans la recherche de moi-même, dans la compréhension du sens de la Vie, de ma vie ; et dans ma volonté d'être transformée. J'ai voulu partager surtout la Joie que j'éprouve de me retrouver sur ce chemin. Je parle des sujets qui m'ont marquée, qui m'ont intriguée, qui m'ont passionnée, et qui m'ont orientée vers le chemin de vie que j'ai choisi. J'espère que ce témoignage vous aidera vous aussi à vous intéresser à certaines choses et qu'il vous mènera sur votre propre chemin ou qu'il va vous reconforter et vous renforcer dans le cheminement actuel que vous avez choisi.

Même si le début du livre parle de « *Eve* », ce livre n'est pas destiné seulement aux femmes ou aux « féministes ». Je pense que les hommes et les femmes peuvent tous se poser des questions sur la Vie et y chercher des réponses. Aussi, à un certain moment de notre vie, nous sommes tous confrontés aux pièges de la victimisation ou de la culpabilisation et lorsque cela devient trop pénible pour notre bien-être nous nous posons des questions pour chercher les moyens de nous en sortir.

Dans ce livre, je parle de certains sujets qui pourraient être qualifiés de « *sensibles* » par de certaines personnes. Je précise que mon intention n'est pas de

juger les gens, juger les choses et me positionner pour ou contre un événement historique, une idéologie, un dogme, une théorie ou une croyance quelconque. Dans ce livre je présente juste MA FACON de VOIR et de VIVRE les choses. Je partage ma façon d'appréhender certains événements, certaines idéologies, certaines croyances et certaines théories. Je crois que nous sommes tous différents et que chaque personne possède sa propre conception de telle ou telle autre chose. Je pense que cette différence qui nous caractérise est une grâce de la Nature et non un problème. Il est de notre responsabilité d'avoir la Sagesse nécessaire pour pouvoir apprécier aussi bien nos ressemblances que nos différences.

Ce qui compte à la fin, c'est de nous aimer et de nous respecter les uns les autres afin de garantir l'Harmonie et la Paix tant désirés dans nos vies.

Merci de lire.

AmaZone

## **CHAPITRE 1- DES INTERROGATIONS**

*Je me suis demandée...*

Depuis toute petite, j'ai toujours été une personne curieuse. Plus tard ma formation scientifique a renforcé ma curiosité et mon besoin de vouloir comprendre les choses et de les voir « démontrées ». Je n'ai jamais été facilement influencée par les croyances et les expériences des autres. Je n'ai jamais hésité à questionner les choses, y compris les différentes croyances culturelles et religieuses. Et puis des événements de ma vie m'ont amené à mener de profondes réflexions, à me poser des tas de questions et à chercher des réponses par tous les moyens.

## LES RELIGIONS

---

Jusqu'à l'âge de 20 ans je vivais dans un pays d'Afrique centrale à majorité chrétienne et qui venait de connaître une guerre, un génocide et des massacres inqualifiables. Le pays des mille collines vivait avec ses mille problèmes, toutefois le slogan religieux là-bas était « *Jésus est le chemin, Jésus est le Salut...* » Bref, un pays où l'Eglise Catholique et les Eglises évangéliques ont su s'installer en maître. En l'an 2000, je suis partie étudier en Tunisie : un pays magrébin totalement musulman. Ce fut mon premier choc culturel. En Tunisie, j'ai découvert un autre monde. Je vivais avec d'autres noirs africains, certains chrétiens, d'autres musulmans ; mais surtout j'avais des ami(e)s tunisiens et tunisiennes. De très bons ami (e)s qui m'ont aidée, qui ont sollicité mon aide, qui m'ont invitée dans leurs

familles pour les fêtes ou pour les vacances, etc...Ce qui m'a le plus marquée en Tunisie c'est que j'avais des copines tunisiennes et nigériennes qui se souciaient beaucoup du salut de mon âme. Elles me disaient souvent que je devais absolument me convertir à l'Islam pour sauver mon âme. Car sinon, j'irais sûrement en Enfer (et on ne se verra plus, elles et moi !) Imaginez un peu. Moi je leur disais alors que en fait d'où je venais, c'était plutôt le contraire qui était valable : elles devraient sauver leurs âmes en se convertissant au Christianisme, faute de quoi elles iraient sûrement brûler en Enfer ! Ça devenait compliqué d'imaginer qu'il existe un même enfer et un même Paradis alors que les conditions pour y accéder sont contradictoires selon les religions. **Et c'est là que j'ai commencé à me poser des questions sur les religions monothéistes...**

A partir de l'an 2004, j'ai découvert le Bénin. J'ai découvert un pays paisible et un peuple pacifique et accueillant. J'ai découvert aussi avec étonnement son patrimoine culturel traditionnel dominé par le *Vodoun*. J'ai été agréablement surprise de constater qu'il existe un pays paisible dans lequel plusieurs religions cohabitent dans la paix et la tranquillité. J'ai été totalement émerveillée par la laïcité du Bénin et je dis souvent que pour moi, le Bénin est le pays le plus laïque du monde. Ici, dans une seule localité de quelques

centaines d'habitants, on peut trouver une mosquée pour les musulmans, des églises diverses pour les chrétiens et des temples Vodoun remplis de fétiches de toutes sortes. Mieux : au niveau national, chaque communauté a ses jours de fêtes qui sont fériés et lorsqu'une communauté fête, toutes les autres fêtent avec elle. Alors, évidemment j'ai comparé avec mon pays d'origine à majorité chrétienne ; un pays qui aurait mis de côté la quasi-totalité de ses anciennes croyances d'avant la colonisation pour se donner entièrement à Jésus et qui venait de vivre un génocide et des massacres inqualifiables. J'ai juste comparé : ici le Vodoun est célébré ouvertement par ses partisans et il y a la paix dans le pays. Là-bas, apparemment les croyances d'avant la Bible n'existent plus, tout le monde a donné son cœur à Jésus et pourtant c'est l'horreur. Comment est-ce possible ? Pour moi il y avait une erreur quelque part...**Et c'est là que j'ai commencé à me poser de sérieuses questions sur les différentes croyances religieuses...**

- ☞ Quelle est la vraie religion parmi toutes ?
- ☞ Pourquoi existe-t-il des contradictions entre les différents dogmes religieux ?
- ☞ Pourquoi l'antagonisme des religions si elles viennent toutes de Dieu ?
- ☞ Quelle est la meilleure croyance qui mène à Dieu ?

- ☞ Qui est le vrai croyant parmi tous ?
- ☞ Que dois-je faire pour que j'aie droit à « la vie éternelle » ?
- ☞ Qui est assez bien, assez bon pour aller au « Paradis de Dieu »... ?
- ☞ Il est où ce paradis ?
- ☞ Il est où l'enfer ?
- ☞ Pourquoi les théories scientifiques qu'on apprend ne cadrent-elles pas vraiment avec les enseignements religieux ?
- ☞ Etc...

## **L'AFRIQUE ET LE PEUPLE NOIR**

---

Dans la Tunisie des années 2000 à 2004, la vie des africains noirs n'était pas trop mauvaise, en tout cas pas de mon point de vue. J'étais plutôt bien traitée : à l'université, j'avais les notes que je méritais et que je voulais (c'est à dire les meilleures) et la plupart des enseignants appréciaient mon travail et ma capacité de parler et écrire facilement la langue française. Toutefois, les propos et le comportement racistes ne manquaient pas ; surtout dans les espaces publics comme le métro, les gares, les marchés ou sur la route. Une fois que j'étais en vacances chez une copine étudiante à Kérouan dans le centre de la Tunisie, j'ai été une curiosité pour des enfants du village qui voulaient tous toucher ma peau noire et mes cheveux tressés. Je