



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

Remerciement à toutes les personnes qui, de près ou de loin, d'une manière ou d'une autre, ont participé à ce que ce livre voit le jour : Céline, Prosper, Robert, Yan, François, Jocelyne, Silvio, Michelle, Michel, Olivier, Pascal...

ISBN : 979-10-424-0880-0

© Marguerite Lalèye

Illustration de couverture et illustrations intérieures : Marguerite Lalèye

[www.marguerite-laleye.com](http://www.marguerite-laleye.com) - [www.margueritelaleye.ch](http://www.margueritelaleye.ch) - [www.massage-oshoun.ch](http://www.massage-oshoun.ch)  
[info@margueritelaleye.ch](mailto:info@margueritelaleye.ch)

Corrections et mise en page : [www.publishroom.com](http://www.publishroom.com)

Tous droits de reproduction, d'adaptation, et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteure est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Marguerite Lal   

# L'AUTRE TERRE

**Méditations, rituels, connexion au vivant**



*Ce livre est dédié, avec amour et compassion,  
à Gaïa, la Terre-Mère, ainsi qu'à chaque être qui y vit.  
Toute ma gratitude au vivant, à la magie et aux mystères de l'existence.*



# Table des matières

<b>PREMIER MOUVEMENT</b> Marcher vers soi. . . . .	19
<b>CHAPITRE 1</b> Le commencement. . . . .	21
QUITTER MES PROCHES S'élancer sur les chemins de l'existence . . . . .	23
ORIGINES L'AFRIQUE, MES RACINES Tout commence en soi !? . . . . .	27
POTENTIELS La vie est un mystère, tant de beauté, tant de magie . . . . .	31
CONCEPTION Je suis un miracle, celui de la vie. . . . .	35
<b>CHAPITRE 2</b> La gestation . . . . .	39
MAMAN Je perçois déjà tant de choses . . . . .	41
MÈRE ABSENTE... MÈRE DE VIE Quelque part, tu as toujours été là . . . . .	45
VENIR AU MONDE – NAÎTRE À LA VIE Je n'ai pas envie de m'incarner dans ce monde . . . . .	49
DERRIÈRE LES BARREAUX Être à leur image . . . . .	53
AVANCER HORS DE SOI S'égarer jour après jour . . . . .	57
ÊTRE EN SOUFFRANCE Je ne suis pas seule . . . . .	61
REFUSER DE SENTIR Quitter son corps . . . . .	65
TOUCHER LE FOND Se laisser couler . . . . .	69
<b>CHAPITRE 3</b> Sortir de la matrice . . . . .	73
LE DÉCLIC Me donner ma chance . . . . .	75
REPRENDRE LES RÊNES DE MA VIE La vie en moi est pleine de ressources . . . . .	79
LE CHOIX Le temps est venu de me réveiller . . . . .	83
EXPLORER LE FOND Sauver ma vie . . . . .	87
PRENDRE CONSCIENCE S'éveiller couche après couche . . . . .	91
UNE DOULEUR SI GRANDE Remonter le temps . . . . .	95
ESCLAVAGE Retrouver sa dignité . . . . .	99
FAIRE FACE À LA HAINE DE SOI Aimer en soi ce qui ne l'a pas été . . . . .	103
PARDONNER MES COLÈRES Toute cette vie qui frappe à ma porte . . . . .	107
UNE ENVIE DE PLEURER Des larmes de retrouvailles . . . . .	111
TRAQUER LE CÔTÉ OBSCUR Retrouver mes forces . . . . .	115

ACCUEILLIR CE QUI EST Voir au-delà . . . . .	119
APPRIVOISER LA MORT Fermer les yeux, rejoindre le vivant . . . . .	123
MOURIR AU MOI, RENAÎTRE AU SOI Tourner la page, changer de chapitre . .	127
PASSER DE L'AUTRE CÔTÉ Rejoindre ma véritable nature . . . . .	131
TOUT CE TEMPS PERDU ? Regarder derrière soi . . . . .	135
QUI SUIS-JE ? D'un rêve à l'autre . . . . .	139
DÉFAIRE LES NŒUDS, CONSERVER LES LIENS	
Honorer les liens et laisser faire la vie . . . . .	143
PAR AMOUR POUR MES ANCÊTRES Reprendre sa liberté . . . . .	147
LA CRÉATIVITÉ : UNE RESSOURCE Peindre, écrire, chanter, danser... la vie .	151
<b>CHAPITRE 4</b> Reprendre sa souveraineté . . . . .	155
MAMAN, DANSER AVEC TOI Tout est possible . . . . .	157
REMONTER LE TEMPS Guérir ce qui n'a pu se vivre . . . . .	161
INVITER LA PAIX M'alléger . . . . .	165
ME DONNER DE L'AMOUR Aimer la vie en moi . . . . .	169
SENTIR LA JOIE Danser sur la lune . . . . .	173
DÉPASSER LA PEUR DE L'AUTRE Aimer l'autre, ce moi parfois insupportable .	177
LA VIE EST Se rendre à l'évidence . . . . .	181
SE DONNER LE DROIT AU BONHEUR Une envie d'être heureuse . . . . .	185
RECEVOIR L'ABONDANCE Cueillir ce qui nous est donné. . . . .	189
S'UNIR AU VIVANT Respirer qui je suis vraiment . . . . .	193
TERRE, Ô MA TERRE ! Honorer, aimer ses racines . . . . .	197
HONORER LE FÉMININ Enfant de l'univers . . . . .	201
ACCOMPLIR MA MISSION Fleurir . . . . .	205
RESPIRER ENSEMBLE Donner, recevoir, partager . . . . .	209
PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES Œuvrer ensemble . . . . .	213
CHOISIR LA VIE Tant de possibles à explorer ! . . . . .	217
HONORER GAÏA S'aimer pour aimer la terre . . . . .	221
REJOINDRE L'UNITÉ Garder confiance . . . . .	225
LA FORCE DE LA VIE Tout est là pour nous aider . . . . .	229



<b>DEUXIÈME MOUVEMENT</b> La sagesse du vivant comme source d'inspiration . . . . .	.235
Introduction . . . . .	.237
ACCEPTER D'ÊTRE DES INITIÉS EN DEVENIR Faire preuve d'humilité . . .	.238
LES « MAÎTRES ENSEIGNANTS » : CINQ MONDES PLEINS DE MAGIE	
Un potentiel incommensurable . . . . .	.239
<b>CHAPITRE 5</b> Entrer en lien . . . . .	.241
SE RENDRE DISPONIBLE. . . . .	.243
Revenir aux fondamentaux . . . . .	.244
<b>CHAPITRE 6</b> Les vingt messages des « maîtres enseignants »	
aux peuples de la terre . . . . .	.251
SE RENDRE DISPONIBLE Créer l'espace en soi . . . . .	.253
1. SOYEZ DANS LA GRATITUDE. . . . .	.253
2. ARRÊTEZ DE VOULOIR TOUT COMPRENDRE. . . . .	.253
3. FAITES CORPS AVEC LE MOMENT PRÉSENT . . . . .	.256
4. QUITTEZ LE NID . . . . .	.256
5. EMBRASSEZ LA BEAUTÉ, L'ÉNERGIE. . . . .	.257
6. LA SOURCE COSMIQUE . . . . .	.259
7. SOYEZ LE JOUR ET LA NUIT . . . . .	.260
8. ÉVEILLEZ LE SAUVAGE EN VOUS . . . . .	.260
9. SEMEZ DES GRAINES . . . . .	.261
10. LA NATURE VOUS TEND LA MAIN . . . . .	.263
11. PRENEZ VOS RESPONSABILITÉS . . . . .	.263
12. HONOREZ LES MOUVEMENTS DU VIVANT . . . . .	.266
13. CULTIVEZ LA PAIX . . . . .	.267
14. FAITES NAÎTRE DU BON DE TOUT CELA . . . . .	.269
15. CRÉEZ DE NOUVEAUX MONDES. . . . .	.269
16. RENOUÉZ AVEC VOTRE NATURE SPONTANÉE ET BIENVEILLANTE	270
17. RENOUÉZ AVEC LES SAVOIRS ANCIENS. . . . .	.270
18. FAITES UNE PAUSE . . . . .	.272
19. PRÉSERVEZ ET RESPECTEZ LE VIVANT . . . . .	.272
20. SOURIEZ, ON VOUS OBSERVE . . . . .	.272

<b>CHAPITRE 7</b> Cocréer avec les « maîtres enseignants » . . . . .	275
SOULAGER – SOIGNER – GUÉRIR . . . . .	277
Suivre les courants de la vie . . . . .	277
Nous avons le pouvoir de créer la magie . . . . .	277
L'HOMME QUI AVAIT QUITTÉ SON CORPS De l'absence à la présence . . .	279
LA FEMME BLESSÉE S'ouvrir à la douceur du cœur . . . . .	281
L'AUTRE TERRE Dire oui à la vie . . . . .	283
CŒUR DE SOURCE Faire la paix avec soi-même . . . . .	285
LE CHAT CÉLESTE Être vivant . . . . .	287
LE VOYAGE INITIATIQUE DE PERLEDO L'amour au bout du chemin . . .	289
LA FORÊT IMAGINAIRE Embrasser la vie . . . . .	295
LE DRAGON VERT Œuvrer ensemble . . . . .	297
<b>CHAPITRE 8</b> 12 propositions inspirantes pour s'unir à la sagesse du vivant . . .	299
DES GRAINES À CULTIVER Vous avez les cartes en main . . . . .	301
Glossaire . . . . .	307
De la même autrice . . . . .	309

# Préface

## UN HYMNE À LA TERRE ET SES MYSTÈRES

« Il n'est d'histoire que de l'âme, il n'est d'aisance que de l'âme » : ce vers de Saint-John Perse me vient à l'esprit en lisant le récit autobiographique de Marguerite Lalèye. Mais si l'auteur d'*Exil*, prix Nobel de littérature, traite de la mer, elle décrit son parcours de vie dans un hymne à la Terre, une cosmogonie ancrée dans les mondes végétal, animal, souterrain, spirituel et céleste. Mais c'est bien de l'âme qu'il s'agit.

L'ouvrage est composé de deux mouvements distincts. Il est émaillé de références à des expériences personnelles, comme il convient à ce genre littéraire. Mais l'autrice en tire une leçon de vie. Elle place chaque épisode dans un contexte qui évoque la nature, sa conception de l'autre, son rapport à la terre et aux éléments qu'elle identifie. C'est d'abord le récit de douleurs et de souffrance. La naissance, en elle-même traumatisante, le rapport aux parents, et puis la douleur de la séparation qui l'éloigne de sa terre – elle arrive en Suisse en 1997 à l'âge de 24 ans – et de sa vie intérieure liée à la nature, aux arbres – ses confidents –, à sa culture et à son mode de vie. Subissant ainsi les assauts d'une dure réalité et d'un ressenti mal vécu, elle est déprimée et prête à s'autodétruire. Elle en parle avec pudeur, avec des mots et des allusions qui permettent d'imaginer les souffrances qu'elle traverse et qu'il lui faudra surmonter. Elle se débat, se révolte comme beaucoup d'adolescents, qui ne croient plus en leur capacité de parvenir à être heureux un jour. Parmi les meurtrissures que lui rappelle sa mémoire augmentée, il y a la blessure de l'esclavage : on oublie trop souvent ce drame qui reste actuel pour tant de peuples qui en ont été victimes.

Puis c'est le déclic : il faut reprendre en main les rênes de sa vie, se départir de la gentillesse qui masque l'état de vulnérabilité, écarter les angoisses qui font de vous une proie facile pour les abus. Il faut aussi sortir de la boulimie, de cette atonie qui vous conduit à ne plus rien décider, à ce mal-être. Et la douleur se dissipera effectivement au cours d'un travail intérieur qui s'inscrit dans une psychothérapie humaniste, lui permettant d'entamer un voyage corporel à la recherche de ses multiples identités passées. Elle choisit la vie. Elle en donnera le mode d'emploi. Elle l'exaltera dans un foisonnement lyrique, un « fleurissement » sous toutes ses formes. Elle rappelle son voyage astral, sa faculté de se déplacer dans le monde souterrain, parmi les esprits, et de frayer avec le monde animal ou végétal.

Une forme d'interpellation permanente du lecteur facilite l'accès à son itinéraire. Elle a déjà utilisé cette mise en page dans des ouvrages précédents. Dans cette première partie, elle fait appel à ses mémoires personnelles, ancestrales, primordiales, collectives. C'est la somme des expériences vécues, des rencontres amoureuses ou professionnelles, des événements inattendus passés au prisme de la conscience d'aujourd'hui. À sa manière, elle assume sa part d'ombre et de lumière dans une vision multidimensionnelle. Elle donne parfois quelques détails plus précis ; ailleurs elle se contentera de mentionner les étapes de sa vie à grands traits.

Guidant son lectorat, elle propose un protocole : un dessin ouvre le chapitre, puis un quatrain poétique et un rituel créatif qui doit amener le lecteur à prendre un moment pour lui, à parvenir à un état modifié de sa conscience pour mieux recevoir le message de l'autrice.

Des mots-clés annoncent le texte. Survient un sankalpa, un engagement personnel plus fort qu'un simple vœu auquel le lecteur est invité à adhérer. Les étapes de cet itinéraire retracent celles de la vie, de la conception à la maturité. Le chapitre qui clôt cette partie décrit un mauvais rêve dans des endroits mystérieux – il est question d'un château, d'une petite fille, d'un mauvais génie – et qui se transforme, sous l'effet de la thérapie, en un épanouissement durable. En transe, l'autrice se dépouille de ses mythes destructeurs pour s'ouvrir à la vie et aux forces positives de la nature. C'est en même temps une transition vers la deuxième partie de l'ouvrage.

Non moins didactique, mais d'une autre manière, c'est un ensemble de maximes et de principes directeurs élaborés à travers l'activité professionnelle et l'expérience sensorielle de la thérapeute : ce qu'elle voit, ressent et vit au cours des soins et des massages qu'elle donne. Non pas la transmission d'énergie directement du corps du massé vers la soignante, mais des apparitions, des songes, des sensations et des sons qui se produisent autour du soigné et dont la masseuse est le témoin. Elle voit, réagit et partage ces scènes qui ont pour objet la guérison du patient endormi, qui se libérera de son poids, de ses douleurs ou de ses peurs. C'est graphiquement la magie de la vie qui opère avec son pouvoir surnaturel. Vanya, Gabriel, Pablo, qui a quitté son corps, en mesurent les effets sans connaître les forces convoquées par la magicienne, qui est en même temps thérapeute, artiste-peintre, musicienne et guérisseuse. Elle décrit le dialogue particulier et les échanges avec ses patients, un transfert d'énergie et de sentiments à l'intérieur d'un monde surnaturel. Elle mêle à ses souvenirs des contes, des animaux, de la magie et des sensations de tous ordres. Et toujours l'hymne à la vie, à la nature, à l'amour, à notre mère la Terre, qui s'étend parfois jusqu'au ciel et à ses étoiles...

Les dialogues avec tel sage, tel monstre ou tel démon sont très vivants. Elle insiste plus généralement sur l'âme qui vibre et s'élève.

L'ouvrage est agrémenté d'un glossaire, avec des définitions simples dont certaines peuvent surprendre. Elle cite Lacan...

En refermant le livre, un plaisant fleurissement de couleurs, de sentiments, de tendresse, d'exaltation et de respect nous submerge. Des personnages, des situations, des tableaux en émergent aux couleurs vives parfois, avec des personnages esquissés et bien campés. Nous avons le sentiment d'avoir partagé des moments privilégiés, l'éclosion d'une femme généreuse, douée de multiples talents, toujours à la recherche d'une harmonie de l'être, de l'autre et de la vie dans la nature. Elle ne s'apitoie pas sur son sort, quand bien même elle a subi son lot de passages douloureux, puis elle affronte à 25 ans la difficulté de s'adapter à un nouveau pays, la Suisse. Ces épreuves nourrissent son amour de la vie, sa volonté d'aider ceux qui en traverseraient de semblables à retrouver la paix intérieure qu'elle connaît elle-même. « Il n'est d'histoire que de l'âme. » Et toujours l'ouverture à l'autre se profile en filigrane : elle n'a cessé de se mettre au service de son prochain, aide à domicile, soignante...

Secrètement, on souhaiterait en savoir plus sur le déroulé de ce demi-siècle, recevoir davantage de confidences intimes : on devra se contenter des éléments qu'elle nous donne à l'appui de sa démonstration. Il ne faut pas briser le rythme poétique, l'élan et le cheminement vers la trilogie de la vie, de l'amour et de la nature. Ultimement il faut s'accepter tel que l'on est. Tel que l'on naît...

Le plaisir que procure ce livre tient à ce mantra souvent répété et décliné – « choisis la vie » –, à la présence des forces de « l'Autre Terre » et du rôle assigné à chaque individu : c'est un art de vie loin de la course perpétuelle aux valeurs matérielles. Le texte fourmille de conseils et d'injonctions, obsédantes parfois, comme le battement d'un tambour endiablé.

*L'Autre Terre* se termine par une série de recommandations destinées à améliorer l'être et le bien-être de celles et ceux qui les suivront. On découvre une sensibilité rare, un optimisme de braise, une volonté forte et en même temps une étrange et joyeuse douceur, une sagesse inspirée. On rencontre des personnages, des animaux, des magiciens, des êtres spirituels attachants ou terrifiants, à l'instar de ce python qui participera à la guérison d'un patient. Ce livre est un joyau, dont la présentation est particulièrement soignée et qui résonnera en nous longtemps après que nous l'aurons refermé.

François Nordmann

Docteur Honoris Causa de la Faculté des lettres et des sciences humaines de l'Université de Fribourg en Suisse.

# *Avant-Propos*

## **UNE AUTRE TERRE À EXPLORER ET À AIMER**

Nous avons en nous une autre terre à enchanter. Des espaces infinis, des mondes inconnus ou peut-être oubliés !? Des univers à explorer, à accepter, à apprivoiser. À aimer.

Comment pourrions-nous aimer la terre si nous ne nous aimons pas ? Si nous n'aimons pas cette terre qui respire dans chaque espace de notre être ? Commencer par apprivoiser et guérir notre terre intérieure ne serait-ce pas les premiers mouvements pour vivre ? La défricher, la labourer, la faire fructifier avec détermination, douceur, patience et bienveillance. Honorer notre terre intérieure, la célébrer, l'aimer sans cesse. Encore et encore. Encore et encore, afin que notre cœur fleurisse, parfume et laisse émaner cette vérité qu'est l'amour.

Aujourd'hui, plus que jamais, nous prenons conscience du soin à apporter à la terre qui, en fin de compte, n'est pas la nôtre. D'une certaine manière, nous lui appartenons, nous faisons partie d'elle. C'est son souffle nourricier qui nous maintient en vie. Qu'avons-nous d'autre à faire si ce n'est de la respecter, la préserver, l'aimer de tout notre être de manière inconditionnelle ?

Être capable de faire preuve d'une conscience éclairée dans le but de poser des actes forts, alignés et éclairés par la voix du cœur, celle de l'amour. Évoluer vers une écologie intérieure humaine, consciente et responsable ? Une alliance avec le vivant, joyeuse et sereine, ne serait-ce pas là la mission de tout un chacun ?

Mon expérience de vie, mes rencontres, le monde, la vie ne cessent de me montrer ce chemin, jour après jour. Un chemin du désapprentissage, du dépouillement qui fait place à l'amour.

Ensemble, pourrions-nous passer de la fragmentation à l'unité de manière à ce que se révèle le meilleur de nous-même pour le bien de tous ? Éveiller nos consciences et œuvrer pour et avec le vivant, pour que des quatre coins du monde, nous devenions les bâtisseurs joyeux d'une humanité dont la paix, l'harmonie et l'amour seraient les seules devises.

# Introduction

Des rivières de larmes, des nuits de cris, des saisons d'espérance et de persévérance. Différents outils, expériences, rencontres amoureuses, professionnelles, événements inattendus. Une fleur, une peine, un oubli... à chaque instant, tant de possibles sur les chemins de mon existence, tant d'opportunités qui me permettent de mûrir. M'épanouir, me réconcilier avec la vie.

Mon désir de grandir et d'éveiller la vie en moi ne cesse de s'intensifier et de m'entraîner, jour après jour, dans l'exploration des mémoires personnelles, ancestrales, primordiales et collectives constituant mon être.

Une immersion sensitive dans le ventre de ma mère, ma naissance, mon adolescence, mes parts d'ombre, de lumière, ma beauté. Les reflets, les couleurs de la vie, du vivant. Dans un espace-temps flexible, extensible. Multiple. Délicat, extatique et puissant.

En cette période toute particulière de recherche de nouveaux chemins plus en harmonie avec le vivant, il apparaît que l'éveil des consciences vers plus d'engagement et de responsabilité est fondamental. Éveiller et cultiver la paix dans notre cœur afin de la partager avec les autres et le monde est essentiel.

Oser la rencontre avec ses parts obscures et lumineuses. Plonger au plus profond de son essence où sommeille un trésor inestimable, celui d'un potentiel infini qui fait partie de ce que nous sommes : la Vie.

Quelles que soient notre histoire, notre couleur de peau, nos origines, la vie qui s'écoule dans nos veines n'est-elle pas la même ?

Mon intention, à travers le premier mouvement de ce livre, est de partager quelques instants forts et symboliques de mon parcours jusqu'à ce jour. Ce sont des événements de ma vie tels que je m'en souviens, tels que ma conscience actuelle me permet de les comprendre.

Chaque chapitre est suivi d'un texte aux allures poétiques et en lien avec la nature. Certains textes sont suivis d'un espace de réflexions comportant une question. Vous pouvez, si la question ne vous inspire pas, poser des mots, une impression, un souvenir... ou simplement un espace qui permet de faire une pause, respirer, méditer avant de poursuivre.

Dans le deuxième mouvement, j'ai souhaité mettre en évidence la force de guérison et d'épanouissement que le lien à la nature peut éveiller en nous.

## Une vision multidimensionnelle

### Des origines diverses qui influencent mon regard sur le monde

Je sens et vis en moi plusieurs courants et influences à partir desquels je tente de donner un sens à mon existence, tout en me laissant imprégner au fur et à mesure que j'avance grâce à de nouvelles visions. L'Afrique, l'Asie, l'Amérique, l'Océanie, l'Europe, que d'inspirations et de stimulations pour s'éveiller à la vie !

C'est ainsi que cet ouvrage vous propose un voyage multidimensionnel, laïque, créatif, intuitif, intemporel. À vous d'en faire ce qui vous semblera le plus juste.

## **Quelques éclaircissements et suggestions avant de vous élaner**

### **Qu'est-ce qu'un rituel créatif ? À quoi peut-il servir ?**

Un rituel créatif est avant tout un moment pour soi. Il se constitue d'un ensemble d'actes, de gestes, de paroles et d'objets organisés d'une manière intuitive et inspirée. Pour définir votre rituel, vous êtes invités à laisser libre cours à votre créativité et à votre inspiration. Avec cœur, après avoir précisé votre intention à partir de celle que je vous suggère, trouvez votre lieu et définissez l'espace de votre rituel. Choisissez vos objets symboliques ainsi que le moment adéquat pour vivre cette expérience de communion avec votre sagesse intérieure. Ensuite, offrez-vous le temps nécessaire afin de vivre pleinement votre rituel.

Le rituel créatif vous permet d'entrer dans des états modifiés de conscience induisant une forme de pleine conscience dans laquelle il vous est possible d'activer en vous des ressources d'éveil à la vie et à des guérisons insoupçonnées. Associer des rituels créatifs aux différentes étapes de son histoire personnelle permet de développer sa spiritualité et renouer avec le sacré et l'amour au sein du vivant.

Bien que nous posions une intention au début du rituel, nous restons ouvert à la forme que prendra sa réalisation dans notre vie. En effet ce que nous pouvons souhaiter, ainsi que les chemins que nous imaginons, est parfois très loin de ce qui est optimal pour notre épanouissement. Cela représente tout un cheminement que de pouvoir rester dans la force du cœur sans se laisser berner par l'esprit pragmatique et limité.

C'est dans ce sens qu'il peut s'avérer judicieux d'offrir le meilleur de vous-même pour accomplir ce qui est à votre portée, puis de laisser la magie de la vie prendre le relais.

### **Qu'est-ce qu'un sankalpa et pourquoi l'utiliser ?**

Un sankalpa constitue un véritable engagement que l'on prend avec soi-même, jusqu'à ce que l'intention devienne une réalité concrète dans notre vie. Ce n'est donc pas un vœu ou un simple souhait. Le principe du sankalpa est d'être la plupart du temps court, positif, clair et facile à comprendre.

Dans toute la première partie de l'ouvrage, je vous propose des illustrations accompagnées d'un rituel comportant un sankalpa. Suivant votre ressenti et vos croyances, vous pouvez l'ajuster ou le modifier afin que les mots utilisés soient naturels pour vous. Ensuite il s'agira de toujours (tant que la voix de votre âme ne vous suggère pas autre chose) garder la même formule. Une formule secrète qui restera à l'abri du jugement d'autrui dans le but de préserver toute son efficacité.

Notez que la formulation de votre sankalpa n'a pas forcément besoin de passer par des mots, elle peut être visuelle : soit tel un petit film qui se déroule sous vos yeux, soit par la création et la visualisation d'un symbole qui en incarne les caractéristiques et la signification. Vous pouvez ainsi vous servir de l'illustration qui accompagne le sankalpa proposé.



Dans tous les cas, sachez que votre sankalpa une fois défini fonctionnera telle une ressource secrète qui vous permet de créer votre vie, vous incitant à la prendre en main et à devenir responsable de votre destin.

### **Que faire des mots-clés ?**

Les mots-clés figurant sur chaque carte peuvent vous accompagner de différentes manières. Vous pouvez les réciter, les associer pour écrire un texte, créer une histoire.

Ressentir leur énergie et les laisser prendre corps en vous. Les chanter, les danser, les écrire. Faire une œuvre en utilisant le support et la technique de votre choix... Laissez libre cours à votre imagination, créativité et intuition.

## **Un livre qui parle à l'âme**

Certes je suis une femme, une femme qui écrit ces lignes, une femme qui partage son histoire, sa vision et cela, pas simplement à l'attention d'autres femmes, mais pour toute âme qui le souhaite.

Car, avant d'être une femme, je me sens en premier lieu être une âme, une âme qui s'adresse à toute âme qui se sent appelée, interpellée par ces lignes, ces mots, ces couleurs. Des formes et impressions qui évoquent la vie, l'infini, la mort, le mystère...

J'ai ainsi choisi d'utiliser le masculin tout au long des chapitres avec cette vision qu'au-delà de la tendance que nous avons à segmenter tout ce que nous percevons afin de comprendre et exprimer l'existence, il y a un certain niveau de conscience où seule l'unité demeure. Ce Un qui crée tout ce qui peut exister, tout ce qui a existé et existera.

Femme, homme, âme, seulement le Un qui s'exprime, une goutte d'eau qui parle de l'océan à l'océan.

## **Puisse ce livre vous inspirer**

Bien que je vous présente les textes qui suivent avec une certaine chronologie, j'ai pu observer tout au long de cette partie de ma vie qu'il y avait toujours eu la présence de deux forces. D'une part, l'une qui aspire à œuvrer pour la vie, l'épanouissement et la paix et, d'autre part, l'autre qui cherche à tout prix à nourrir des aspects tels que la destruction, la mort, le néant.

Des espaces habités par des mouvements alimentés par des peurs et des croyances rigides entremêlées avec des espaces habités par des mouvements de liberté, d'amour et de communion avec le vivant.

Un voyage multidimensionnel comportant des saisons plus ou moins longues durant lesquelles, à tour de rôle, l'une de ces forces prend le dessus sur l'autre. Telle une lutte dansée avec très souvent la sensation que, même lorsque j'œuvrais pleinement pour la vie, je ne cessais de percevoir une retenue, le sentiment de ne pas être au cœur même de cette énergie du vivant, libre et manifestée.

Ce n'est qu'à partir du moment où j'ai accepté d'aller à la rencontre de ma douleur reniée et occultée, où j'ai consenti à labourer son antre, à la nommer, à la reconnaître, à la valider et à

l'aimer, que j'ai pu commencer à accéder à cet espace de magie où il est possible de renaître. De s'aimer. D'aimer, d'aimer la vie. Où il est envisageable de s'élever vers cette vérité qui offre l'opportunité de se sentir faire partie d'un tout. Des mondes où les multiples forces qui y résident ne sont plus en lutte.

Puissent ces lignes vous inspirer, vous encourager et vous stimuler à cueillir la beauté, la lumière et l'amour de la vie qui respirent dans chacune de vos cellules et bien au-delà.

# **PREMIER MOUVEMENT**

*Marcher vers soi*



# **CHAPITRE 1**

## *Le commencement*

↔ ∞ · ∞ ↔  
*Sur la branche cassée  
se froissent les ailes du papillon.  
Le vent se lève,  
la rosée s'égraine.*  
↔ ∞ · ∞ ↔

# QUITTER MES PROCHES

## S'élancer sur les chemins de l'existence

Lorsque je suis arrivée en Suisse en 1997, c'était la première fois que je quittais ma famille. J'avais alors 24 ans. Bien que ce fût un choix de venir en Suisse afin d'entamer une formation professionnelle dans le but d'exercer par la suite le métier d'éducatrice de la petite enfance, je ressentais cet éloignement avec mes proches comme un énorme déchirement. Bien sûr ce n'était pas un exil et en même temps j'avais le sentiment que je quittais pour toujours une certaine réalité. Plus rien ne serait comme avant.

L'inconnu m'attendait et j'avais très peur.

J'avais le sentiment de représenter un espoir. Espoir pour mon propre épanouissement et développement en tant que femme africaine, ainsi qu'un espoir pour l'avenir de ma famille.

Les moyens financiers avaient souvent été restreints durant tout le temps où j'avais grandi auprès de mes parents. C'est mon père qui subvenait aux besoins de la famille. En comptant mes parents, nous étions au nombre de sept. J'ai deux grands frères et deux petits frères. Ma grande sœur étant décédée trois jours après sa naissance, j'ai un peu vécu comme si j'étais la seule fille. Ensemble nous avons donc connu des périodes difficiles lorsque mon père avait peu ou pas de travail. Cette opportunité de venir en Suisse représentait consciemment et inconsciemment beaucoup pour nous tous.

Cet éloignement de ma famille me permit de prendre du recul et de porter un regard différent sur mon histoire. Mon enfance. Ma vie, mes aspirations, mes responsabilités.

C'est ainsi que je commençai en 1998 mes premières explorations sur mon vécu par une psychothérapie humaniste avec comme objectif global d'être mieux dans ma peau.

Depuis mon arrivée en Suisse, j'avais rapidement constaté la présence en moi d'un immense mal-être. Des difficultés à m'assumer, des peurs de prendre part à la vie, de créer des relations saines et équilibrées.

Le tout était enrobé d'une douloureuse impression de ne pas faire partie de ce monde et d'être complètement démunie pour y vivre.

J'avais envie de mieux me connaître, de comprendre davantage ce qui m'arrivait. Tel un besoin viscéral d'éveiller sérénité et douceur dans mon cœur. De m'extirper de la peur, d'exister, d'aimer. Et c'est ainsi que, sans en avoir réellement conscience, je m'élançai dans une extraordinaire aventure, un voyage commencé depuis bien avant cette période et dont la destination me reste encore inconnue à ce jour. Car dans le fond, qui sait vraiment où va chacun de nous ? Des suppositions et des hypothèses, mais point de certitudes, et c'est bien ainsi.

Depuis, plusieurs approches psychocorporelles, énergétiques et spirituelles, sont venues éclairer mes différentes expériences de vie. Et avec le temps, le « sentir » prendrait le dessus sur le « comprendre », sur le « pourquoi ». L'acceptation sur le contrôle, l'amour sur la peur. Pas après pas, saison après saison, arpenter les chemins de l'existence, et me laisser vivre les mystères de la vie.

## ESPACE RÉFLEXIONS

Qu'est-ce qui vous anime sur les chemins de l'existence ? Mieux vous connaître et vous donner les moyens de vivre en harmonie avec le vivant, est-ce une démarche qui a du sens pour vous ?

---

---

---





# LE COMMENCEMENT

Élancez-vous sur les chemins de l'existence.

*Vie - Transformation - Conscience - Destinée - Mystère*

Je choisis de me dresser et de m'élever avec force et courage sur les chemins de l'existence.

J'avance avec confiance, guidé par la lumière de mon âme.

*Créez votre rituel du commencement*

Invoquez votre sagesse intuitive et faites appel à votre pouvoir créateur.

- ✿ Précisez votre intention pour ce rituel.
- ✿ Définissez votre moment de la journée.
- ✿ Préparez votre espace sacré.
- ✿ Disposez vos objets symboliques.
- ✿ Déterminez vos rituels d'ouverture et de fermeture :  
une prière, un geste, une danse... selon votre inspiration.

*Votre sankalpa :*

J'ai le courage de commencer les projets qui me tiennent à cœur.

*Mots-clés*

**Éternel recommencement - La joie de créer**

← ∞ ∙ ∞ →  
*Au cœur de tes racines  
se faufile la sève.  
Au cœur de tes racines,  
j'entends la vie.*  
← ∞ ∙ ∞ →

# ORIGINES

## L'AFRIQUE, MES RACINES

### Tout commence en soi !?

**Tout commence en soi. Mais quel est donc ce « tout » et qui est donc ce « soi » ? De chair, d'os et de sang... de vie porteuse de mondes, d'espaces, d'infini ? Sans cesse mouvants, sans cesse dansants.**

**Qu'est-ce qui commence, qu'est-ce qui continue ? Un voyage, une odyssée, celle de notre incarnation ? Une incarnation au sein d'une famille, d'une culture, d'un contexte. Un destin qui nous propose de commencer l'aventure de la vie, de poursuivre l'aventure de plusieurs vies à un point bien précis, à une heure bien précise !? Et peut-être à plusieurs endroits en même temps !?**

Le souffle de l'Afrique, sa magie et ses mystères sont en moi. Telles des empreintes marquées au fer rouge. Béninoise d'origine, j'ai vu le jour au cœur des épices et des couleurs un 20 juillet 1973 à Lubumbashi, dans l'ex-Zaïre.

La plupart des expériences douloureuses de ma vie se sont déroulées sur ce continent. C'est sans doute en partie pour ces raisons que je me suis très tôt coupée de mes racines. En effet, pendant longtemps, je n'ai voulu garder de l'Afrique que les odeurs, les saveurs et de vagues souvenirs imprécis. La tenir à distance aussi bien de manière géographique qu'en moi afin de pouvoir survivre.

Lorsque la douleur est si grande et que la seule manière de rester en vie est de se couper d'une certaine conscience de soi, la question ne se pose pas. Cela se fait tout simplement tel un réflexe de survie tapi au plus profond de nous.

Plusieurs éléments dans ma démarche d'épanouissement personnel se sont tout naturellement déployés vers un élan plus ou moins conscient de me relier à mes racines humaines, célestes et divines, celles qui ne viennent d'aucun peuple, d'aucune terre. Celles qui émergeraient d'un tout, d'une source commune à tout ce qui peut exister.

Sur ces chemins vers la conscience de la source universelle, j'ai été appelée à renouer avec mon corps, mon cœur, mon âme. Prendre place en eux, en reconnaissant et en acceptant la présence de plusieurs mémoires dont ils étaient porteurs.

Je saisisais ainsi l'opportunité de faire l'expérience de consciences multiples qui, dans un premier temps, allaient être intimement liées à mon histoire personnelle et mes racines africaines.

Aimer d'où je viens, aimer qui je suis, pour ensuite rejoindre et aimer le tout, la vie. Ce dont j'ai conscience et ce dont je n'ai pas conscience. Cet ensemble qui est le mystère que je suis et auquel j'appartiens.

J'ai réalisé que c'est depuis mon corps, ma maison, que je pourrais un jour, assise au bord des fenêtres de mon âme, contempler l'univers. Rejoindre la source cosmique, berceau de tous les mondes depuis tous les temps.

## ESPACE RÉFLEXIONS

Quelle place occupe votre famille dans votre vie ? Que savez-vous de l'histoire de votre famille ?

---

---

---



## ORIGINES

Tout commence en soi.

*Ancrage - Mémoires - Ancêtres - Étymologie - Ferment*

J'honore mes origines familiales, terrestres et cosmiques.  
Je me laisse inspirer par toutes les connaissances de ces mondes  
afin de vivre une vie intense et riche.

*Créez votre rituel de connexion à la lumière de vos origines*

invoquez votre sagesse intuitive et faites appel à votre pouvoir créateur.

- ✿ Précisez votre intention pour ce rituel.
- ✿ Définissez votre moment de la journée.
- ✿ Préparez votre espace sacré.
- ✿ Disposez vos objets symboliques.
- ✿ Déterminez vos rituels d'ouverture et de fermeture :  
une prière, un geste, une danse... selon votre inspiration.

*Votre sankalpa :*

Je suis en paix avec mes origines.

*Mots-clés*

**Terre originelle - Graine de vie**



*Terre de feu, flux de vie.  
Chaleur d'argile, mémoires enfouies.  
Tu es cette terre, aux potentiels infinis.*



# POTENTIELS

## La vie est un mystère, tant de beauté, tant de magie

*Dans le train qui me mène d'une ville à l'autre, la joue contre la vitre, mes yeux se perdent dans les nuages. C'est si beau, c'est si bon de sentir la vie. Je me sens un, je suis ce tout. J'aime cette union sauvage avec les éléments, avec l'âme de la nature.*

*Combien de fois passons-nous à côté de cet essentiel ? Combien de fois, absorbés par le futile de l'inutile, nous manquons d'accueillir, d'honorer, de rendre grâce à tant de beauté, à tant de magie ?*

Au commencement, je n'entends pas de mots, pas de sons, je ne vois pas de couleurs, pas de nuances... Juste le néant, un néant porteur de tous les possibles. Une source, mère de toutes les civilisations, d'où émergeraient des mondes, des multivers.

Au commencement, je vois cet infini de possibles. Un ciel étoilé qui brille de mille feux. Des étoiles lumineuses, dorées et étincelantes. Un espace « purs potentiels » composé d'un tout qui se divise et se multiplie sans cesse.

Au commencement, je sens la vie, celle qui porte en elle toutes les formes, toutes les couleurs, toutes les structures, toutes les matières. Le cosmos, l'énergie. L'abondance à l'état brut, en toute liberté, en toute fluidité.

Au commencement, j'entends la musique, le souffle, la mort, l'éternité. Au commencement du commencement des commencements, point de langage ni langue assez juste pour le décrire, pour exprimer cet infini sans limites. Cette réalité mystérieuse dont je fais partie et qui respire à travers moi parce que je respire à travers elle. Des réalités inexplorées qui me mettent en joie, qui m'emplissent de bonheur et d'espoir.

J'ai toujours su qu'elle était là, la vie. Pourtant avec le temps je m'en suis éloigné, je l'ai oubliée, j'ai cherché en vain à l'anéantir. Me détruire, étant donné que j'avais ce sentiment, cette conviction qu'il n'y avait personne pour la reconnaître, l'accueillir inconditionnellement.

Tuer ma vie... Heureusement je n'y suis pas parvenue ! Je l'espère... Peut-être un peu... Sans doute... Chaque acte n'est-il pas sans conséquences ?

Tout meurt, se transforme, renaît. Autrement, différemment... Quoi que nous fassions. Comme s'il ne s'agissait pas de changer, de libérer ou d'effacer. Mais plutôt d'accueillir, d'accepter, d'aimer. D'être les témoins conscients de la magie et des mystères de la vie !