



Myriam Brousse
Avec la collaboration de Lyse Harinck

Au risque d'être soi

*Explorer les profondeurs de la mémoire
du corps et dépasser enfin ses souffrances*

NOUVEAUTÉ

Par l'auteure du best-seller *Votre corps a une mémoire*
Plus de 50 000 exemplaires vendus

● Éditions
EYROLLES

Comprendre ses souffrances et oser être soi

Dans son précédent livre, *Votre corps a une mémoire*, Myriam Brousse expliquait à quel point le corps humain garde en lui les souvenirs enfouis de nos souffrances d'enfant, de fœtus, et même celles de nos ancêtres. Travailler sur la mémoire du corps, c'est partir sur la trace de ces souvenirs, que notre esprit a oubliés mais dont notre corps, lui, se souvient. Ce faisant, nous nous libérons et nous nous réparons, pour accéder enfin à notre propre vie. Si ce témoignage a « parlé » à tant de lecteurs, c'est parce qu'il montrait une alternative aux errances dans lesquelles nous sommes nombreux à nous perdre dès lors que nous entamons un « travail sur soi », tournant sans fin sur nous-mêmes.

Aujourd'hui, Myriam Brousse réaffirme non seulement que chacun peut sortir de ses impasses, mais qu'il se le doit ! Car là est tout le sens de notre existence. Elle retrace le chemin vers la compréhension et la guérison de notre âme, et nous donne des éléments pour mieux comprendre notre place dans l'univers et changer notre regard sur la mort.

L'auteure renouvelle ici son art de rendre simple et concret ce que nous avons tendance à mettre à distance, sous le voile de la spiritualité, de la sagesse, voire de la religion. Voici des clés pour devenir thérapeutes de nous-mêmes et remettre du sens au cœur de notre vie.

Myriam Brousse (www.myriam-brousse.fr) est thérapeute depuis plus de quarante ans. Fondatrice de l'École en mémoire cellulaire, elle anime également des conférences et des séminaires. Elle est l'auteure de *Votre corps a une mémoire*, *La Descente dans le corps* et *Le corps ne le sait pas encore*.

Avec la collaboration de **Lyse Harinck**.

Au risque d'être soi

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57159-2

MYRIAM BROUSSE

Avec la collaboration de Lyse Harinck

Au risque d'être soi

Explorer les profondeurs de la mémoire
du corps et dépasser enfin ses souffrances

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction.....	9
Chapitre 1. Expériences de vie, quarante ans après	13
<i>Il pleure...</i>	17
« <i>Le passage est dans le corps</i> »	19
Chapitre 2. Qu'est-ce donc que cette conscience?	25
<i>Quand les informations remontent à la conscience: un exemple</i>	32
Chapitre 3. L'énergie et ses lois, l'allégorie de la création du monde.....	37
<i>Masculin et féminin</i>	40
<i>La danse de l'amour</i>	43
<i>Entre nos mains</i>	44

<i>Notre rêve de fusion, une fausse grande histoire!</i>	46
<i>Amour-fusion-illusion, un exemple</i>	47
<i>Le couple sacré</i>	54
<i>La projection du Grand Autre</i>	55
<i>Le Si Grand en nous</i>	56
<i>«Tu aimeras et tu seras aimée»</i>	57
Chapitre 4. L'énergie et ses lois, les principes cosmiques.....	61
<i>Le principe du mentalisme</i>	64
<i>Le principe de correspondance</i>	66
<i>Le principe de vibration</i>	69
<i>Le principe de polarité</i>	72
<i>Le principe du rythme</i>	74
<i>Le principe de causalité</i>	76
<i>Le principe du genre</i>	78
Chapitre 5. Les stades d'évolution de la conscience.....	81
<i>Les stades de la conscience</i>	85
<i>Les souffrances de transition, des étapes obligées sur notre chemin</i>	87
<i>Grandir en soi et en humanité</i>	91
Chapitre 6. Le travail de transformation : au risque d'être soi.....	93
<i>Nos ancêtres se répètent à travers nous</i>	96
<i>Un idéal en héritage</i>	96
<i>Mes pas dans ses pas</i>	98

SOMMAIRE

<i>Le corps sait tout</i>	99
<i>Une vie figée par un regard</i>	100
<i>Notre responsabilité humaine</i>	103
<i>« Pour y dire ça va, mais pour y faire, c'est autre chose ! »</i>	103
<i>La rééducation</i>	106
<i>Alors, comment « y faire » ?</i>	107
Chapitre 7. Au-delà du corps physique.....	111
<i>L'architecture énergétique du corps humain</i>	115
<i>Nul ne peut faire pour vous !</i>	120
<i>L'histoire d'un don : « Ce que je guéris en moi, je peux le guérir en l'autre »</i>	122
Chapitre 8. « Et si l'homme perdait la mortelle habitude de mourir » (Mère).....	129
<i>Le grand détachement</i>	131
<i>Le petit garçon qui avait un vieux compte à régler avec la mort</i>	137
<i>La mort, un passage</i>	150
Postface.....	157

Introduction

Mon précédent livre, *Votre corps a une mémoire* (Fayard, 2007), m'a fait un merveilleux cadeau : une rencontre avec des lecteurs, touchés par mon cheminement et celui de mes patients. Quelle joie pour moi de constater que ce livre avait atteint la mission que je lui avais confiée : expliquer mon travail sur la mémoire du corps et démontrer que la méthode inspirée par Mère et Sri Aurobindo¹ est, selon les mots de Mère, « réelle »,

1. Blanche Mirra Alfassa (1878-1973), dite Mère, née à Paris d'une mère égyptienne et d'un père turc. Elle épouse le peintre Henri Morisset et devient l'amie de Gustave Moreau, Auguste Rodin, Édouard Manet... Lors d'un voyage en Inde, aux côtés de son second mari, elle rencontre Sri Aurobindo (1872-1950, un des leaders du mouvement indépendantiste en Inde, philosophe, écrivain, maître spirituel, à l'origine du « yoga intégral »), dont elle deviendra la compagne des années plus tard. Ensemble, ils fonderont la cité d'Auroville. À partir de 1953, Mère comprend l'existence d'un « mental cellulaire » capable de transformer la condition du corps. C'est pour elle la découverte du grand passage à une autre « espèce » qui s'annonce et est déjà en marche pour l'humanité.

« concrète » et « vérifiable »¹. Si tant de personnes ont été interpellées par mon travail, c'est parce qu'elles ont perçu que je l'avais construit sur la base des expériences de vie, de mes propres expériences et celles de mes patients.

Mes rencontres avec mes patients ont toujours guidé mes recherches et éclairent chacun de mes propos. Elles sont pour moi des apprentissages, des invitations à renouveler un questionnement, un « travail » sur moi-même. On ne peut être premier de cordée que si on sait tenir la corde !

Moi la première, je n'ai donc eu de cesse pendant ces années d'affiner et d'approfondir ce que nous appellerons la périlleuse rencontre avec nos mémoires. Car il est douloureux, souvent, de nous confronter à nos mortelles habitudes², à notre envie de ne rien changer pour continuer à être aimé et à garder nos repères. Comme est exigeante aussi la rééducation pour apprendre à nos cellules à se comporter différemment de ce qu'elles ont appris,

1. Pour les références à l'enseignement de Mère, se reporter à son *Agenda* (Satprem, *L'Agenda de Mère*, 1958-1973, 13 tomes, éd. Institut de recherches évolutives).

2. En référence à la notion de « mortelle habitude », développée par Satprem dans *Le Mental des cellules*, Robert Laffont, 1981, p. 54. Satprem (Bernard Enginger, 1923-2007), disciple de Mère et de Sri Aurobindo, a mis en forme l'*Agenda de Mère* à partir de ses notes et enregistrements réalisés durant les années qu'il passa auprès d'elle à Auroville.

un vrai défi quotidien en vérité ! Mais quel cadeau, si l'on veut bien emprunter cette voie, que d'en récolter le fruit, la libération de nos vieux schémas et la renaissance à nous-mêmes.

Ce précédent livre fut le temps de la recherche et de l'action. Vient maintenant le temps de la transmission. Non pas la transmission aux « spécialistes » – tous ceux qui ont bien voulu me rejoindre dans ma pratique –, mais à vous, lecteurs, à qui je veux montrer que nous pouvons, chacun, par notre conscience, permettre à l'esprit d'entrer dans la matière.

C'est en vivant nos expériences de plus en plus profondément et en regardant intensément au fond de soi que la conscience devient forte et éclairante. C'est l'inspiration de Sri Aurobindo : « conduire dans la matière l'aventure de la conscience », accompagnée par la réponse de Mère : « le chemin » est « dans le corps¹ ».

Je veux vous dire, cher lecteur, ce qu'est la force de l'Esprit dans la matière. Vous pouvez contacter cette force, dès lors que vous consentez à porter un nouveau regard sur vos expériences et vos souffrances, que vous osez traverser vos peurs. Ces peurs sont le chemin vers votre Être.

1. Satprem, *Le Mental des cellules*, *op. cit.*

Chapitre 1

Expériences de vie, quarante ans après

