

AVANT-PROPOS

L'une des expéditions les plus exaltantes que nous puissions entreprendre est celle qui nous conduit à comprendre pourquoi d'honnêtes gens finissent par se conduire de travers. De fait, comment fait-on pour devenir son pire-ennemi ? Il s'agit là d'une expédition qui ouvre le regard, à la découverte de la face obscure de nous-mêmes, vaste étendue souvent cachée, qui influence nos choix et dont l'on peut reconnaître la signature dans chacune des facettes de l'expérience humaine. Ce voyage nous emmène au cœur de la dualité à l'œuvre en chacun de nous, faite d'ombre et de lumière. Nous amorçons là une discussion fascinante mais qui demande néanmoins de l'audace, car la plupart d'entre nous refusent de voir l'intégralité de ce que nous sommes. Nous faisons des pieds et des mains pour persévérer dans les points de vue qui sont les nôtres et faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour protéger celui ou celle que nous croyons être, à mauvais escient parfois. Il nous faudra donc prendre du recul, reconsidérer l'idée de vérité à propos de nous-mêmes et mettre à jour les mécanismes occultés qui engendrent la souffrance.

Si nous voulons mener à bien cette investigation au cœur de l'ambiguïté, de la polarité, de l'hypocrisie même, nous devons faire preuve d'une honnêteté sans complaisance à l'égard de nos dénégations. Il sera nécessaire d'apporter de la compassion, là où nous éprouvons de la honte, ainsi que du courage, là où la crainte d'une vulnérabilité nous effraye. Il ne s'agit pas là d'aplanir les difficultés, d'arrondir les angles ou de prétendre que la douleur que l'on inflige du fait de nos actes, n'est pas si terrible que ça. Nous entrons dans un processus qui nous oblige à cesser de minimiser l'impact de nos comportements destructeurs, qui nous force à admettre qu'ils nous coûtent cher, jusqu'à faire de nous notre pire ennemi. Il faut pour cela se confronter à soi-même et avoir le désir de comprendre la nature de la fracture première, celle qui nous dérobe à notre moi authentique et nous conduit à fabriquer un faux-moi, auquel il sera fait référence dans ce livre. Notre faux-moi est la culpabilité qui

nous pousse à agir de manière inadaptée, détruit les relations humaines, sabote nos rêves et nous met en danger.

Le chemin qui nous conduit de l'obscurité vers la lumière, de la souffrance émotionnelle à la libération spirituelle, fut le mien durant ces vingt-cinq dernières années. Après avoir déjà écrit cinq livres, je viens de découvrir une autre vérité prépondérante, qu'il me faut partager avec vous. L'objectif de ce livre est de vous permettre de comprendre que vos douleurs les plus profondes découlent de la scission primaire qui existe entre votre nature supérieure et votre moi humain. Je souhaite vous aider à démanteler pas à pas, avec bienveillance, les mensonges, les distorsions, la culpabilité et la honte qui, malheureusement, vous entraînent à devenir votre pire ennemi. Ce faisant, je veux interrompre les mécanismes intérieurs qui vous conduisent à vous tourner le dos à vous-même, à ne pas tenir compte de vos intuitions, à franchir les limites de manière inappropriée et à assujettir votre pouvoir d'agir aux autres, ou bien à une pensée, à une addiction, à une pulsion spécifique, qui pourrait vous conduire dans une impasse obscure plutôt que sur les voies de la liberté qui vous sont toutes désignées. Les informations et les cheminements que vous trouverez dans ce livre vous permettront de guérir de vos ressentiments les plus lourds, mais aussi de remettre vos insécurités en question, d'appriivoiser les doutes que vous entretenez à votre sujet, de vous confronter à vos démons intérieurs et de vous rendre compte avec objectivité de quelle manière vous prenez part à votre propre destruction.

Ce livre vous apportera des moyens efficaces pour défier l'attraction gravitationnelle du passé et pour aller de l'avant, libre d'accueillir les possibilités infinies de votre moi authentique et sans limites.

S'il est un seul présent que je puisse vous faire, c'est bien celui de vous faire bénéficier de ma grande expérience d'animatrice d'ateliers de développement personnel, de coach et d'éducatrice. Après m'être débattue longtemps avec mes propres ombres et avec mes propres tendances destructrices, j'en suis venue à comprendre la perfection absolue et l'absurdité de l'expérience humaine. Je connais le pouvoir et les risques potentiels de la souffrance non résolue. Et je sais ce que cela implique de faire la paix avec son passé, d'intégrer les conflits non

résolus présents à la conscience ou cachés dans l'inconscient. C'est parce que j'ai une foi absolue dans le fait qu'il existe des montagnes d'or dans l'obscurité, que j'ai pu résorber mon sentiment de honte et aider des milliers de gens à le faire également pour eux-mêmes. Ce qui m'a aidée à construire une relation d'intimité avec ma nature authentique, fut ma propre traversée de l'ombre. Celui qui m'a aidée à guérir de mes blessures émotionnelles, ce ne fut pas le moi acceptable, mais au contraire le jumeau malfaisant en moi et c'est également lui qui a finalement lancé ma carrière. Ce n'est pas parce que j'ai l'esprit vif ou une intelligence apparemment brillante que j'ai pu aider des centaines de milliers de gens à transformer leur vie. C'est la sagesse qui découle de l'intégration de la colère, des mécontentements, de la honte, de la terreur et du manque de sécurité, qui m'ont permis de faire cela. En fait, c'est mon inaptitude à fonctionner correctement en ce monde, qui m'a forcée à renforcer ma connexion au domaine spirituel et à apprendre à prospérer, même après l'anéantissement. C'est précisément la noirceur et l'obscurité dont je ne voulais pas faire l'expérience, qui m'ont conduite à devenir la femme que j'ai toujours désiré être.

Tous mes défauts et tous mes traits négatifs et ils sont nombreux, m'ont gratifiée de dons d'une valeur inestimable, car ils sont les catalyseurs de ce que je suis aujourd'hui. Je ne suis plus disposée à porter un jugement sur moi-même ou à désapprouver mes défauts, mes faiblesses ou mes pulsions obscures, car la sagesse de mon humanité intégrée m'a permis de libérer de ses entraves le don le plus grand qui m'ait jamais été fait et de construire pour moi-même, une vie qui va bien au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Et c'est la raison pour laquelle, je suis certaine d'être la personne la mieux placée pour vous guider et vous aider à comprendre qui vous êtes et les raisons pour lesquelles vous faites ce que vous faites.

Lorsque nous en arrivons à la conclusion que nous sommes tous et chacun d'entre nous, à la fois bons et mauvais, ombre et lumière, force et faiblesse, intelligence et extrême stupidité, nous entrons dans un processus qui s'opère en profondeur, dont l'objectif est de combler la faille qui s'ouvre en nous à un moment ou à un autre de notre vie. C'est le seul chemin, à ma connaissance, qui permette de soulager la

souffrance humaine. Nous atteignons la paix, non pas en apprenant de nouveaux tours de passe-passe ou de nouvelles stratégies qui pourraient occulter nos imperfections, mais bien en nous attaquant toujours plus profondément à nos insécurités, à notre sentiment de honte, à notre peur et à nos vulnérabilités. En réduisant la fracture entre la lumière et l'obscurité, entre le Dr Jekyll et le Mr Hyde en nous, nous gagnons en ressource intérieure pour faire des choix plus avisés, pour nourrir des pensées puissantes et nous conduire de telle manière que nous soyons enthousiastes et fiers de nous. Nous gagnons alors l'assurance nécessaire et le courage de voir les choses exactement pour ce qu'elles sont, sans duperies et sans illusions. Nous comprenons que ce n'est en aucun cas un hasard, si chacun de nous est ce qu'il est aujourd'hui et se trouve confronté aux soucis qui sont les siens. Doués de cette connaissance inestimable, nous détenons la clé pour débusquer notre tendance à l'autosabotage et nous ouvrons la porte qui s'ouvre sur des perspectives d'expérience de la vie, située bien au-delà des limites du faux-moi. S'ouvre alors à nous une existence faite de passion, de sens et de détermination, une vie glorifiée, précisément par ces expériences qui nous ont fait tomber à terre.