

STÉPHANIE BRILLANT

L'INCROYABLE POUVOIR DE L'AMOUR

FAITES-VOUS POUSSER DES AILES



DOMAINE DU POSSIBLE

ACTES SUD

DOMAINE DU POSSIBLE

La crise profonde que connaissent nos sociétés est patente. Dérèglement écologique, exclusion sociale, exploitation sans limites des ressources naturelles, recherche acharnée et déshumanisante du profit, creusement des inégalités sont au cœur des problématiques contemporaines.

Or, partout dans le monde, des hommes et des femmes s'organisent autour d'initiatives originales et innovantes, en vue d'apporter des perspectives nouvelles pour l'avenir. Des solutions existent, des propositions inédites voient le jour aux quatre coins de la planète, souvent à une petite échelle, mais toujours dans le but d'initier un véritable mouvement de transformation des sociétés.

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

L'amour est l'une des forces les plus puissantes de la nature dont nous sommes les catalyseurs. C'est en passant par nous qu'il se transforme et qu'il agit.

Des études scientifiques ont montré que, grâce à l'énergie de l'amour, il est possible de transformer l'ADN, de modifier le fonctionnement du corps humain, de guérir des maladies... Elles révèlent également que, lorsque l'onde d'amour ne circule pas, cela engendre de nombreux maux de l'esprit et du corps. Aimer, être aimé et savoir faire circuler l'amour est notre plus grand capital santé.

Nous vivons dans un monde où la peur et les ressentiments étouffent souvent les forces de l'amour, parce que nous méconnaissons son fonctionnement et que nous ne savons comment créer les conditions de cette alchimie dans nos vies.

L'amour répond en effet à des lois universelles psychiques, physiques et chimiques qui, une fois connues, permettent de libérer son plein pouvoir et de rendre chacun plus compétent en matière de relation à soi, aux autres et à la nature.

Mêlant les sciences, les sagesses ancestrales et les expérimentations pratiques, ce livre offre la possibilité de mieux comprendre notre rapport à l'amour, ce qu'il provoque en nous et comment nous libérer des entraves qui nous empêchent de le vivre pleinement.

Pour changer nos êtres, nos sociétés, nous pouvons tous faire évoluer l'inconscient collectif. C'est en préparant les esprits que les consciences poussent.

L'INCROYABLE POUVOIR DE L'AMOUR

STÉPHANIE BRILLANT

Journaliste, réalisatrice, présentatrice de télévision, productrice et conférencière, Stéphanie Brillant consacre, depuis sept ans, son travail aux thématiques liées à la libération du potentiel humain. Elle a réalisé le film documentaire Le Cerveau des enfants, un potentiel infini (2018) et publié deux ouvrages chez Actes Sud, dont L'Incroyable Pouvoir du souffle (2021) qui a rencontré un franc succès en librairie. Stéphanie Brillant a fondé en 2021 l'Académie du Souffle (www.academiedusouffle.com) et en 2022 l'Académie de l'Amour (www.academiedelamour.com) qui propose des outils pratiques, des événements et des formations en ligne. Elle est maman de deux enfants.

Collection créée par Cyril Dion en 2011.

© Actes Sud, 2022

ISBN 978-2-330-16042-5

www.actes-sud.fr

Illustration de couverture : © Alamy, 2022.

STÉPHANIE BRILLANT

**L'INCROYABLE
POUVOIR DE L'AMOUR**

FAITES-VOUS POUSSER DES AILES

*DOMAINE DU POSSIBLE
ACTES SUD*

On aime selon son degré de conscience.

ECKHART TOLLE

À qui sait bien aimer il n'est rien d'impossible.

CORNEILLE

Personne ne naît en détestant une autre personne pour la couleur de sa peau, ses origines ou sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut aussi leur apprendre à aimer pour que l'amour entre plus facilement dans les cœurs humains que son opposé.

NELSON MANDELA

*À mes enfants, Marlowe et Milan,
et leur père Jean-Claude,
À ma maman, Valérie,
À mes pères, Pierre et Anouar,
À ma sœur, Julie, et mon frère, Nicolas,
À mon H, Anthony,
À mes inspirateurs, Carl Gustav Jung, Maya
Angelou, Gabrielle Chanel, Yogananda.*

IL N'Y A QUE DEUX CHOIX DANS LA VIE : L'AMOUR OU LA PEUR	11
AVANT-PROPOS	16
PARTIE 1 – LA MÉCANIQUE DE L'AMOUR	23
1. L'AMOUR QUANTIQUE	25
Les principes énergétiques de l'amour	26
Les états de l'amour	34
2. L'ORGANE DE L'AMOUR	43
Le cœur, un capteur de conscience	44
Le cœur, un système connecté autonome	48
Le péricarde, le ministre des affaires du cœur	55
Le cœur mystique	59
3. L'ÉCOSYSTÈME DE L'AMOUR	65
Le vortex de l'amour	68
Le feng shui de l'amour	80
4. LA NEUROBIOLOGIE DE L'AMOUR	87
La chimie de la romance	90
La chimie du désir	96
La chimie de l'attachement	102
PARTIE 2 – LES EFFETS DE L'AMOUR	109
1. LES MALADIES D'AMOUR : MAL A DIT	111
L'obsession	112
Une drogue dure	119
La fin de l'amour	122
2. LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE L'AMOUR	130
Le nerf de l'amour	132
Nous sommes tous guérisseurs	135
La fréquence de l'amour	139
L'importance d'aimer et d'être aimé	140
L'amour, un antidouleur	143
3. L'AMOUR MYSTIQUE, DE L'AMOUR INCONDITIONNEL À L'AMOUR UNIVERSEL	145
L'amour karmique	146
L'épiphanie	155
Le phénomène Amma	161

PARTIE 3 – L'EXERCICE DE L'AMOUR	165
1. DIS-MOI COMMENT TU AIMES, JE TE DIRAI POURQUOI	166
L'attachement	168
Types d'attachement et comportement amoureux	173
2. LES CROYANCES AMOUREUSES	183
Le programme mental mis en place pendant l'enfance	185
Redéfinir le mariage	188
3. PEUT-ON PRÉDIRE L'AMOUR ?	192
L'attraction chimique programmée	193
Quel Dopamine êtes-vous ?	196
4. L'AMOUR TRAUMA, L'AMOUR DU DRAME	208
Avez-vous un passé traumatique ?	209
Comment reconnaître les amours traumas ?	212
<i>Le love bombing</i>	216
La communication et l'amour	220
La limérence ou l'illusion d'aimer	228
Transcender l'amour trauma	230
5. L'AMOUR À L'ÈRE DU 3.0, ENTRE RÉEL ET VIRTUEL	233
Les sites de rencontres et le système nerveux	234
La pilule anti-chagrin d'amour	236
Les nouvelles thérapies pour mieux vivre l'amour	240
PARTIE 4 – LA MAÎTRISE DE L'AMOUR	246
1. CRÉER LA NEUROBIOLOGIE DE L'AMOUR LIQUIDE	253
Comprendre le cerveau de l'autre	256
Tomber amoureux	259
Conserver l'amour amoureux	265
2. DEVENIR UN EXPERT DE LA RELATION	268
L'art de la dispute	270
L'indicateur clé : la confiance	277
Devenir un expert de soi et de l'autre	280
La polarité masculin-féminin	286
3. L'AMOUR INCONDITIONNEL, UN NOUVEAU PROJET DE SOCIÉTÉ	295
Cesser la non-violence pour choisir la paix	298
L'amour dans les affaires	301

La compassion	310
L'amour, une force politique	312
Élever un enfant dans l'amour	316
ET MAINTENANT...	324
Références	326
Remerciements	327

**IL N'Y A QUE DEUX CHOIX DANS LA VIE :
L'AMOUR OU LA PEUR**



J e me souviens précisément du jour où j'ai saisi cette notion de façon profonde. Je venais d'arriver à Johannesburg pour le tournage de mon film *Take a Breath* et j'avais rendez-vous avec le docteur Riaz Motara, cardiologue de son état. J'étais rassurée de voir un cardiologue, car mon cœur était très agité et ma carcasse bien fatiguée. J'enchaînais les avions, le manque de sommeil et, en matière de stress, je boxais en catégorie poids lourd. Un cocktail détonnant pour la santé du cœur.

Dans son cabinet, Riaz Motara recevait essentiellement des gens comme moi, pas des personnes au cœur fragile mais des individus ultrafonctionnels naviguant dans les hautes sphères du stress. Le docteur comprenait d'autant mieux le sujet qu'il était *le* sujet. Lui-même avait connu quelques alertes cardiaques du fait de la toxicité de son mode de vie et c'était pour cela qu'il s'était mis à la respiration et au *Breathwork*. Nous conversions entre semblables. Le cardiologue me dit alors une phrase qui allait devenir ma boussole : "Il n'y a que deux choix dans la vie, l'amour ou la peur." J'avais entendu, lu, vu, ces mots associés des dizaines de fois, cependant, ce jour-là, je comprenais, j'étais prête à comprendre. Depuis cet instant, chaque jour et pour chacune de mes actions, de mes décisions, je me demande si elles sont motivées par l'amour ou la peur, afin de suivre exclusivement celles qui sont l'expression de l'amour.

Ce questionnement est valable en toutes circonstances. J'accepte ce travail : amour ou peur ? Ce projet me tient-il véritablement à cœur ou, insidieusement, ai-je peur de manquer d'argent, besoin d'être reconnu ? Attention. Si vous faites un travail que vous n'aimez pas durant une courte période parce que vous payerez les premières traites de la maison de vos rêves avec l'argent récolté, votre moteur n'est pas la peur, mais bien l'amour. En revanche, si vous faites ce même travail, avec ce salaire, pensant que vous ne valez pas mieux, et si vous êtes convaincu que de toute façon vous ne pourrez jamais gagner votre vie avec une activité que vous aimez,

dans ce cas c'est la peur qui parle. Il est donc important de réaliser une introspection questionnant les raisons profondes de vos choix et actions. L'amour lucide, c'est être clairvoyant. Quelles sont les véritables raisons qui vous poussent à vous installer dans une ville, un quartier ? Qu'est-ce qui motive le fait d'interdire certaines activités à vos enfants ? Qu'est-ce qui a déclenché votre colère et vous a poussé à vous couper de quelqu'un que vous aimiez ? Qu'est-ce qui fait que vous souhaitez être en couple avec cette personne ?

La peur est mauvaise conseillère car elle affaiblit, alors que l'amour renforce. Depuis que je suis très vigilante aux influences respectives de l'amour et de la peur, je constate qu'à chaque fois que la peur se met aux commandes, il m'arrive une bricole. Karma. Nos actions sont des causes. Quand les événements tournent mal, c'est avec un esprit de designer que nous pouvons réagir. Remonter à la source du problème. Soi, sa pensée, sa conscience, sa projection du monde. Honnêtement, plus j'ai épousé la voie de l'amour, plus le chemin s'est ouvert.

C'est cela, l'incroyable pouvoir de l'amour. Quand vous vous adressez aux autres sans vous laisser diriger par la peur, quand vous faites vos choix sans vous laisser aveugler par la peur, quand vous gérez les situations sans céder à la peur, la vie est plus heureuse car vous créez une forme de liberté qui laisse de l'espace à la joie. Cela ne signifie en rien que la peur n'existe plus, qu'elle ne fait plus partie de votre vie. Elle demeure présente à chaque instant, mais elle n'est plus à la manœuvre.

Si vous avez peur de parler à votre autre avec qui les choses sont en train de tourner au vinaigre, vous pouvez être certain que votre relation va se scléroser. Si vous cédez au chantage de votre conjoint et acceptez une situation qui ne vous convient pas de crainte de le perdre, ce n'est pas de l'amour. C'est de la peur. Si vous laissez votre mère ou votre père régenter votre vie considérant que les conséquences de votre opposition pourraient être lourdes, c'est aussi de la peur.

Si vous agissez par amour, vous ne laissez pas de place au drame. Quand vous êtes relié à l'amour, votre cœur vous envoie un signal. Même si le choix est difficile, lorsque vous le faites, il se sent soulagé. Ne pas choisir la peur, c'est aussi renoncer à la place de victime et à l'idée que les éléments extérieurs sont responsables de nos manquements intérieurs. Non, ce n'est pas parce que l'on a des enfants ou parce que notre conjoint ne le supporterait pas que l'on n'a pas réussi sa carrière professionnelle. Non, ce n'est pas le manque de temps qui nous interdit de faire du sport et de prendre soin de notre corps. C'est la peur. Le blâme c'est la peur, la responsabilité c'est l'amour.

La phrase "Je n'ai pas le choix" est dictée par la peur. L'affirmation "Mon cœur me guide" est dictée par l'amour. Le penseur indien Krishnamurti explique qu'un être amoureux n'a pas le choix. En revanche, on a le choix de l'accepter ou non, de suivre son cœur ou non, de bloquer l'énergie de l'amour ou pas. La notion "Ne pas avoir le choix" est une façon de penser, de la dialectique en creux. On retire plutôt qu'on ajoute. Beaucoup ont tendance à préférer percevoir l'absence de choix comme un sacrifice, un renoncement. Il est rare d'utiliser une négation en pensant à bien. Personne ne se réjouit de ne pas avoir le choix. Cela fait peur à tout le monde, d'ailleurs. En réalité, ne pas avoir d'autre choix est une opportunité de se resynchroniser avec son cœur.

Pour vous aider à savoir quel est le choix du cœur, je vous suggère de commencer toutes les phrases que vous auriez pu débiter avec "Je n'ai pas le choix" par "Mon cœur me guide vers...", et de voir s'il y a de la cohérence. S'il n'y en a pas, vous êtes en train de vous raconter des histoires et de raisonner en mode peur. Dans ce cas, reformulez jusqu'à trouver la phrase qui sonne juste en commençant par "Mon cœur me guide". Je n'ai pas le choix, je dois quitter cet appartement. Mon cœur me guide vers un appartement qui me correspond mieux. Je n'ai pas le choix, ma maladie m'oblige à ne plus manger de sucre. Mon cœur me guide vers une

alimentation saine pour moi. La peur me guide à ne pas consommer des aliments parce que je redoute qu'ils me tuent. Dans le premier cas, à chaque repas, vous serez dans l'amour. Dans le second, vous serez dans la peur et c'est cette énergie que vous allez ingérer et laisser entrer dans vos cellules. Elle ne sera pas positive. Je n'ai pas d'autre choix que de payer pour mes parents pour le reste de ma vie. Mon cœur me guide à payer la maison de retraite de mes parents parce que je suis heureux de leur donner à mon tour. La peur me guide à payer la maison de retraite de mes parents, sans quoi je vivrais dans la culpabilité. Dans le premier cas vous payez avec cœur, dans le second cela vous ronge. Tant que vous aurez la sensation de ne pas avoir le choix et que vous le vivrez comme une contrainte, vous risquez d'être une personne peu épanouie. Soyez honnête avec vous-même. Je n'ai pas le choix, je dois travailler dix heures par jour pour pouvoir remplir ma mission. Mon cœur me guide à donner toute mon énergie à mon travail pour ne plus rien avoir à donner à ma famille et créer des conflits... Ah non, là, cela ne marche pas. Mon cœur me guide à travailler dix heures par jour pour avoir une excuse et échapper à ma vie de famille qui m'ennuie... Là, cela se tient. Certes, ce n'est pas idéal, mais être lucide, c'est aussi savoir reconnaître et accepter notre vérité, même si elle va à l'encontre de l'idée que l'on se fait de soi ou que l'on aimerait se faire de la situation.

AVANT-PROPOS



Qu'y a-t-il de plus important dans la vie que l'amour ? L'amour est la sève de notre existence. Pourtant, nous sommes pour beaucoup des arbres dévitalisés car nous ne savons pas la laisser circuler en nous.

L'amour a bousculé ma vie. Il est venu brasser mes cellules et a mis en mouvement une nouvelle personnalité. Grâce à lui, je me suis libérée de ma prison. J'ai cessé de redouter la peur, d'avoir honte. J'ai peu à peu entrevu l'Amour avec un grand A. Celui qui élève et qui ne disparaît jamais. Pourtant, je viens de loin. Il y a encore quelques années, je voyais ceux qui prônaient l'amour à tout bout de champ comme des marchands d'anesthésiant mental, des gourous religieux ou des esprits perchés dans les sommets de l'utopie. On évolue...

Dans ce livre, j'ai choisi de ne pas évoquer l'amour comme un sentiment mais de l'aborder comme une énergie. C'est seulement ainsi que nous pouvons saisir ce qu'il provoque en nous en positif comme en négatif. Même si nous connaissons tous l'amour, rares sont ceux qui savent le vivre. Nous le gâchons souvent par notre incompetence dans le domaine de la relation, que ce soit la relation aux autres ou celle avec nous-même.

Je trouve du sens dans mon travail lorsqu'il participe à la libération des potentiels, c'est une vocation. Nous sommes des êtres cadennassés et l'amour fait sauter nos verrous. L'amour nous apporte des bénéfices quand la peur fait l'inverse. La peur désunit, l'amour unit. La peur détruit, l'amour construit. La peur crée une rupture dans le temps, l'amour crée un repère dans le temps. L'amour est au cœur de l'écosystème de notre planète. Il est nourricier. Il fait pousser l'être humain. Il nous est indispensable. Il est comme le soleil. Sans lui, l'être se meurt. Cependant, parfois, sa présence ne suffit pas. Quand il est là et que nous ne savons pas nous y exposer pour en bénéficier, notre vitalité est altérée. L'amour participe au bon développement du cerveau, il modifie l'ADN, permet à notre génome de révéler ses meilleures potentialités. Il guérit le corps et

l'esprit, développe les capacités physiques et mentales. L'amour est un super pouvoir, et comme tous les super pouvoirs, mal utilisé, il peut mener à la destruction. Comme le souffle, il n'est jamais impur. En revanche, sa mécanique peut être toxique. Si l'on ne sait pas respirer, on s'empoisonne. Le responsable n'est pas le souffle, mais la respiration. Si l'on ne sait pas aimer, on s'empoisonne et on empoisonne le monde, le responsable n'est pas l'amour mais la relation. Le super pouvoir du souffle, comme celui de l'amour, devient dangereux quand l'être humain ne sait pas en faire usage. Lorsque l'on maltraite, que l'on trahit, que l'on souille, ce n'est pas en lien avec l'amour. Le problème réside en notre incapacité à catalyser l'énergie d'amour. Quand on laisse échapper l'amour et ses bénéfiques, on laisse place à la peur et ses maléfices. Il est temps de sortir d'une grande confusion. Faire croire au monde que l'amour peut être la cause d'actes malfaisants est une folie. La peur de la perte de l'amour rend fou, la puissance de l'amour peut être crainte, mais l'amour n'est pas dangereux. C'est lorsque l'amour n'est plus, quand la peur gagne, que l'humain est fracassé et fracasse.

L'amour n'est pas compliqué. L'être humain est compliqué. Ses complications viennent tourmenter les sentiments qui sont les éclu-siers de l'amour. L'amour est simple, mais pas facile d'accès, car aimer s'apprend et l'apprentissage n'est pas aisé. L'amour vient par sa puissance mettre en lumière nos côtés sombres. Cela peut se révéler douloureux, terrorisant, pourtant, ce n'est pas lui qui est en faute. Iriez-vous blâmer la lampe pour la projection de votre ombre sur un mur ? Plus on est près de la source lumineuse et de l'amour, plus l'ombre est grande. Lorsque l'on méconnaît son ombre, l'amour nous la renvoie comme un fantôme menaçant. Si l'ombre fait trop peur, on s'éloigne de la source lumineuse. Certes, l'ombre diminue, mais on vit loin de l'amour. Par crainte qu'il ne déserte nos vies, nous faisons de nos cœurs un désert, terre des pires souffrances.

L'amour oscille entre notre harmonie et notre dysharmonie. De notre capacité de régulation dépendent sa quantité et sa qualité. Si la cacophonie dure trop longtemps, l'amour s'affaiblit ; si l'on sait basculer aisément de la dissonance à la consonance, l'amour circule sans peine. L'amour a un but, une grande raison d'être : nous lier, à nous-même et aux autres, au sens propre comme au figuré. L'amour n'a d'autre vocation que de nous permettre de retrouver notre état d'unité. Il nous remet ensemble. Quand nous sommes traversés par l'énergie de l'amour, nous avons des buts, bien souvent inconscients, que nous vivons comme les causes de l'amour. Quand on est novice en maîtrise de l'énergie de l'amour, on aime comme on croit. Par exemple, si nous ne pensons pas mériter d'être aimé, ce que nous poursuivrons en catalysant l'amour se résumera à valider encore et encore notre croyance. Or l'objectif de l'amour est de faire coïncider son but universel avec nos buts personnels, ce qui ne se produit que lorsque l'on réussit à faire coïncider ce que nous sommes avec ce que nous voudrions être. Lorsque nous sommes en place et à notre place.

Ce processus se fait grâce à l'autre. L'amour nous fait grandir quand nous acceptons de nous unifier et cessons de rejeter ce qui n'est pas aimable en nous, que nous osons aimer toutes les fractions de notre être. Celui dont on s'éprend à l'extérieur de nous, avec qui l'on voudrait faire un, fusionner, va provoquer ce qui nous permet de nous découvrir. Une fois faite cette connexion à soi, nous avons la capacité de nous connecter aux autres, à la nature, à la planète, à l'univers. En devenant pleinement vivants, nous nourrissons la vie autour de nous. Enclins à la fraternité et à la mise en commun, nous rejoignons un ensemble vertueux. C'est ainsi que nous nous laissons traverser par la joie, que nous sommes en mesure d'accueillir un sentiment de plénitude, cette sensation que rien ne nous manque ici et maintenant. Nous devenons vibrants, vivants, aimants. Pour vivre l'amour, nous nous devons de ne plus être étranger à nous-même, d'être aligné, équilibré

et complet. Avant de reconnaître l'amour en soi, il faut faire la connaissance de soi.

L'amour est le troisième pilier de mon travail. Dans mes précédents livres, je me suis plongée dans les arcanes du cerveau puis ceux du souffle. Pour moi, tout est lié. Je ne pouvais aborder l'amour qu'en ayant compris le fonctionnement du cerveau et la magie du souffle. L'amour coule quand nous sommes en harmonie, entre esprit, corps et âme. L'esprit représente ici le mental et l'affect, soit le contenu de notre incarnation. Le corps est quant à lui le contenant de notre incarnation. L'âme en est le sens. Ainsi, pour que l'amour circule, il est essentiel de comprendre son cerveau, ce qui nous ouvre à davantage de conscience, puis, grâce au souffle, on apprend peu à peu à se libérer de ses turpitudes humaines, à communiquer avec son mental et son corps, et c'est seulement à ce moment qu'il nous est offert de créer l'espace pour recevoir l'amour dans son essence la plus noble. Apprendre à aimer est une affaire de réouverture permanente. L'amour est l'énergie que nous devons apprendre à domestiquer, pour créer la condition du vivre ensemble.

La grande transformation que j'ai vécue ces dernières années concerne ma faculté à revenir à l'amour, sempiternellement et avec une plus grande facilité. Je sais désormais reconnaître ce qui pêche et comment revenir plus rapidement à l'harmonie. Je n'aime plus de la même façon. Plusieurs fois par jour, je choisis d'aimer. Même si je suis énervée, que je trouve que l'autre n'est pas parfait, je balaie ce qui me désunit et me sépare d'autrui. Je ne recherche plus l'amour, je sais qu'il est là. En revanche, je recherche en moi les capacités d'accueil.

Mon dialogue intérieur s'est également modifié. Dans ma tête, il y a toujours la voie de l'ego qui vient faire son couplet de victime, de révolte, de supériorité, d'insécurité, de souffrance : "La vie est dure", "Cette personne me fait du mal", "Cette situation est injuste". Toutefois, il ne me faut que quelques instants avant que la voix de ma conscience ne réponde : "N'importe quoi ! Tu sais très bien que

ce n'est pas vrai. Arrête la mandoline !" Cette voix de la conscience amène invariablement un sourire sur mon visage. Elle me ramène à l'humilité, au recul, à la clairvoyance. Je ne sais plus nourrir de rancœur, ni trouver injustes les situations qui me concernent, blâmer autrui, condamner, ou avoir des avis tranchés... J'ai désappris. Cela ne m'empêche pas d'avoir des émotions, de tempêter, de me mettre parfois en colère. Néanmoins, il n'y a rien qui colle, qui accroche. Je me vois à l'œuvre et je souris. Je regarde ma personnalité avec affection. Je m'attelle à être amnésique de mes peurs. Quand elles refont surface, je les regarde et je m'interroge : si elles proviennent du passé, ont-elles toujours un sens dans le présent ?

Notre histoire conditionne notre capacité à aimer et à être aimé. Cela dit, prédisposition n'est pas synonyme de prédétermination. En effet, nos fonctionnements ne sont déterminants que si nous y sommes aveugles. Quand vous comprenez votre prévisibilité, vous pouvez faire un autre choix. Embrasser une nouvelle vision du monde et dessiner une nouvelle personnalité. Pour cela, vous avez besoin de rester connecté à l'amour.

Je vous propose dans ce livre une nouvelle conception de ce qu'est l'amour, nourrie de mes recherches en physique et en neurosciences, de sagesse ancestrales et de mes expériences de vie. Je n'ai nulle intention de vous expliquer l'amour. En revanche, je souhaite vous transmettre ce que j'ai appris qui m'a aidée à mieux vivre l'amour. J'ai découvert ce que l'amour provoquait en moi et pourquoi, ses lois universelles psychiques, physiques et chimiques. En comprenant ses effets et les raisons de ses effets, j'ai peu à peu découvert comment l'appivoiser. Ce livre a pour vocation de vous donner des clés pour réussir à être ensemble. Ensemble avec vous-même, ensemble avec l'autre pour créer du lien au sein de votre écosystème.

L'amour est une énergie accessible en permanence qui, pour s'exprimer, a besoin d'être catalysée. Nous sommes des catalyseurs d'amour la plupart du temps défailants. En effet, pour permettre à

l'incroyable pouvoir de l'amour de s'exercer, il est indispensable de s'aligner en reconnectant le corps, l'esprit et l'âme, de s'équilibrer en faisant coïncider le monde intérieur avec le monde extérieur et, enfin, de vivre pleinement notre présent en ne nous laissant pas aspirer par les trous laissés par notre passé, nos souffrances non cautérisées. Pour chacun d'entre nous, ce travail est d'une immense difficulté. L'état d'harmonie n'est pas naturel, il est difficile à préserver, voire, pour certains, à trouver. Notamment parce que nos sociétés occidentales, très tournées sur les apparences et les signes extérieurs de réussite, ne laissent pas de place à cette réflexion. C'est en découvrant ce qui sonnait faux en moi et l'origine de mes dysharmonies que j'ai pu retrouver mon "la". Je souhaite qu'à la lecture de ce livre vous puissiez vous aussi vous accorder. Les souffrances de notre monde sont essentiellement liées au manque d'amour. Je suis animée par l'idée que si nous apprenons à ne pas gâcher l'amour, nous n'en manquerons plus et que c'est ainsi que nous pouvons tous individuellement participer à une société plus vertueuse, un monde plus épanoui.

PARTIE 1

LA MÉCANIQUE DE L'AMOUR



Bien malin celui qui saurait définir l'amour. Et pour cause, l'amour se vit, se ressent, il ne s'explique pas. Cependant, il s'observe, s'étudie et nous livre en partie les clés de son mystère quand nous savons le regarder pour ce qu'il est et non pour ce qu'il semble être. L'amour est une énergie, pas un sentiment. Même si parfois nous ne sommes plus capables de le sentir, il est toujours là. Nous ne savons simplement plus comment le recevoir, le faire circuler, le percevoir. Je propose dans un premier temps d'aborder l'amour avec une vision quantique.

1

L'AMOUR QUANTIQUE



Les principes énergétiques de l'amour

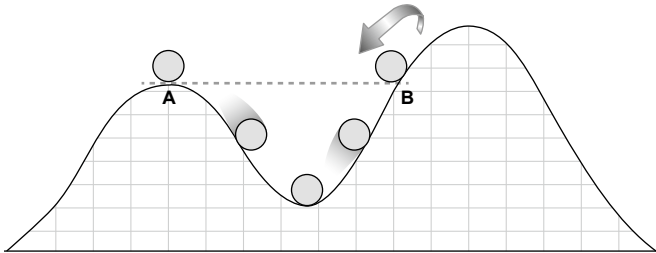
Aujourd'hui, c'est une conception erronée de l'amour qui est propagée. La croyance populaire est que l'amour fait souffrir. C'est purement insensé, mais parfaitement compréhensible. En effet, ce postulat est établi sur des principes partiellement faux qui demeurent cependant les références de notre société. Dans les écoles, on enseigne majoritairement une vision fragmentée du monde, en particulier dans les matières scientifiques. Dans les facultés de médecine, on apprend encore à traiter un organe sans s'occuper de son écosystème. Sur les bancs des collèges, on étudie exclusivement la physique classique, fondée sur la séparation. Nos enfants continuent de penser en termes de temps et d'espace puisqu'on leur dit que c'est ainsi que le monde fonctionne, or on sait aujourd'hui que ce n'est pas la seule vérité. La physique quantique montre en effet que le temps n'existe pas et que l'espace non plus. Tout se produit au même moment et au même endroit puisque nous vivons dans un monde unifié. L'unité n'est pas une utopie, c'est une réalité physique prouvée. Quand on intègre ce principe, on saisit que nous faisons partie d'un tout, que soi c'est l'autre, qu'il n'y a ni frontières ni différences. Cela ne signifie pas que nous sommes tous les mêmes, mais que nous sommes tous égaux. Lorsque l'on accepte le monde en soi de cette façon, on perçoit l'amour autrement et on ne se sent plus séparé de lui. On s'aperçoit alors que l'on en est parfois simplement déconnecté.

Dans son livre *Vibrational Medicine*¹, Richard Gerber décrit l'amour comme une énergie émotionnelle supérieure, tout comme la compassion. Il considère que l'amour est vraisemblablement une force énergétique à part entière et pas seulement un catalyseur. L'amour peut produire une catalyse si l'être humain sait jouer pleinement son rôle de catalyseur. Et même si nous n'en faisons rien, il fait

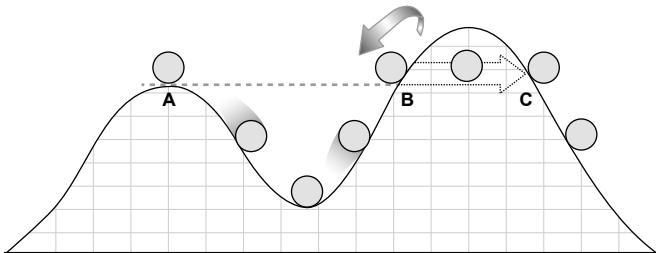
1. Richard Gerber, *Vibrational Medicine. The #1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*, Bear & Company, 2001.

son œuvre selon le même principe que l'effet tunnel décrit dans la mécanique quantique.

En physique classique, le ballon lâché depuis le point A ne peut aller plus haut que le point B : étant donné qu'il ne peut rejoindre le haut de la colline, il ne peut arriver sur l'autre versant. En physique quantique, le ballon peut accéder directement à l'autre versant sans passer par le sommet, par l'effet tunnel. Cela montre que même si l'énergie minimale requise pour franchir le sommet n'est pas, le ballon n'est nullement empêché d'atteindre l'autre versant.



En physique classique, le ballon lâché depuis le point A ne peut monter plus haut que le point B (loi de la dynamique).



En physique quantique, l'électron, arrivé au point B, peut, par effet tunnel, atteindre le point C situé de l'autre côté de la colline.

Source : www.cea.fr/comprendre/Pages/physique-chimie/essentiel-sur-mecanique-quantique.aspx.

L'amour, c'est pareil : quand on vit l'amour de façon classique, on y met de l'énergie, et quand on n'a plus assez d'énergie pour faire vivre la relation, comme pour le ballon qui n'a plus la force de

passer le sommet, l'amour est bloqué en nous. Nous faisons souvent le diagnostic qu'il n'y a plus d'amour. Si l'on aborde l'amour d'un point de vue quantique, ce diagnostic n'est plus recevable. L'amour est là en permanence, mais nous échouons parfois à le faire perdurer dans le monde matériel et nous en sommes les seuls responsables. Nous peinons à le catalyser, à le faire exister dans notre relation. Ce n'est pas lui qui disparaît.

L'amour est une onde

L'amour est une énergie qui varie en passant à travers nous. Nous sommes des boîtes à amour qui fonctionnent comme des thermostats. Quand nous savons vibrer haut, que nous sommes alignés, l'onde de l'amour passe en fréquence haute. Si nous vibrons bas, que nous sommes mal embouchés, cela se répercute directement sur la façon dont nous transformons l'énergie de l'amour en onde. Certaines ondes ne dépassent pas les murs, d'autres n'ont aucune frontière. Nous avons tous accès à l'amour de la même façon, mais nous ne le faisons pas vibrer de la même façon et, en conséquence, nous aimons différemment.

Je me souviens, à l'époque où j'étais jeune journaliste, d'une rencontre très marquante. Alors que je réalisais une émission sur les tueurs en série, je rencontrais la mère de l'une des victimes de Guy Georges. Cette femme, qui s'était vu enlever sa fille par la main d'un homme, était portée par l'amour. Elle s'était rendue en prison à la rencontre de l'assassin de son enfant, lui avait pris la main et lui avait offert son pardon. Voilà une onde d'amour qui passe à travers les murs ! À l'époque, je me disais que cette femme était sans doute un peu dingue, aujourd'hui je le perçois différemment. Avec cette énergie de l'amour, du pardon, on n'efface pas ce qui s'est produit, on n'excuse pas non plus. On accepte, on se libère et on libère l'autre, en dépit du passé. C'est vraisemblablement le moyen de se maintenir en santé et de laisser la vie circuler en nous.

D'après les chercheurs du HeartMath Institute, une organisation non gouvernementale américaine qui mène des études autour du sujet, l'amour est au centre de la fréquence du cœur. Selon que l'on catalyse l'amour correctement ou non, le cœur fonctionne idéalement ou très mal. Ceux qui connaissent les techniques de respiration ont certainement entendu parler d'un état optimal de cohérence cardiaque dans lequel le cerveau se synchronise avec le cœur. Cette harmonie cœur-cerveau entraîne une amélioration de nos fonctions physiques et cognitives et nous permet d'accéder à des capacités étendues, notamment en termes d'intuition. Nous devenons ainsi des surhommes, non pas que nous soyons plus forts que les autres, au contraire parce que nous lâchons la force qui abîme pour retrouver l'aise qui permet la puissance de l'harmonie en nous libérant des entraves de notre condition humaine. Le HeartMath Institute défend l'idée qu'il existe une onde favorable à l'amour. L'amour contribue par notre habileté à le transformer en onde, à la cohérence du fonctionnement du corps et de l'esprit, à l'homéostasie et à l'harmonie.

L'état de cohérence cardiaque influence également positivement notre système immunitaire, notre équilibre hormonal, sans compter nos échanges énergétiques avec autrui. Certains scientifiques vont même nettement plus loin et expliquent aujourd'hui que l'amour est l'énergie primale de l'univers. Il existe même un courant appelé "Lovevolution" : c'est une nouvelle théorie de l'évolution qui s'appuie sur l'idée que l'amour est à l'origine de l'évolution des génomes. L'Américain Glen Rein a en effet montré que l'intention d'amour inconditionnel et de compassion projetée mentalement transformait l'ADN¹. Le chercheur a demandé à des personnes capables de maîtriser leurs sentiments de faire vibrer de la colère et de l'amour inconditionnel par la pensée en direction de tubes à essais contenant du code génétique. L'expérience a révélé qu'à travers l'énergie de

1. Glen Rein, "Effect of Conscious Intention on Human DNA", *Proceeds of the International Forum on New Science*, 1996, laskow.net/uploads/5/7/6/4/57643809/consciousintentionondna.pdf.

colère, l'ADN se contractait, alors qu'en recevant l'énergie d'amour, elle se déployait. En d'autres termes, on coupe le développement de la vie par la colère, qui n'est qu'un prolongement de la peur, quand on en soutient la floraison par l'amour.

Cette énergie que l'être humain est capable de faire circuler quand il s'aligne est également visible à une plus grande échelle. Les périodes où les planètes entrent dans un axe vertueux sont favorables à la circulation de l'amour. Je n'étais pas particulièrement sensible à l'astrologie jusqu'au jour où j'ai découvert que de nombreux ressentis, comportements et événements de la vie étaient d'une façon ou d'une autre connectés aux astres. Le positionnement de la Terre dans notre système solaire a une incidence sur la biologie, la chimie, la conscience. En fonction de l'alignement des planètes, notre humanité est ouverte ou non à un degré plus élevé de conscience collective, à une meilleure santé physique. Pour les esprits chagrins qui peineraient à considérer cette hypothèse, une simple remarque : que pensez-vous du phénomène des marées ? Aujourd'hui, personne ne conteste le fait que les marées sont dues à la force gravitationnelle entre la Terre et la Lune. Nous sommes constitués à 60 % d'eau. Pourquoi la lunaison n'aurait-elle pas d'effet sur nos cellules ? Nous faisons partie d'un système beaucoup plus large que notre humanité terrestre et baignons dans un univers de forces subtiles qui ont probablement une incidence que nous ne soupçonnons pas encore.

En considérant l'amour par le prisme de la physique quantique, on ne craint plus le vide. Le vide n'est pas le rien mais la possibilité de tout ! Le vide quantique représente, pour un système, son état fondamental. Quand on n'est plus disposé à aimer, l'amour est là, tapi dans le vide où il recouvre sa nature prête à être révélée. C'est dans cet espace que la magie opère, là où il y a de la place. Un vide laissé par le départ d'une personne, par l'arrêt d'une activité, par une rupture avec une partie de soi, par la pratique de la méditation, est une opportunité. Vous voulez accueillir l'énergie de l'amour ? Faites du vide. L'amour ne circule pas dans les vies encombrées.

L'amour se joue dans le monde subatomique. Il existe des amours quantiques. On appelle "enchevêtrement quantique" le fait que deux particules forment un système lié et présentent des états quantiques dépendant l'un de l'autre quelle que soit la distance qui les sépare. Dans certaines histoires de cœur, c'est pareil, lorsque deux êtres liés par un profond amour sont interconnectés, malgré la séparation, chaque changement chez l'un affecte l'autre. Vous pouvez en effet vous séparer des mois, des années, sans perdre le contact d'un point de vue quantique. C'est comme si vous receviez la mise à jour régulière de votre autre et que cette dernière provoquait également une mise à jour chez vous. Dans cette dimension de l'amour, la réalité concrète de la vie est souvent partagée, même si elle n'est pas vécue physiquement ensemble, jusqu'à ce que les temps s'alignent. Je pense que nombreuses grandes histoires d'amour sont fondées sur ce principe de l'ordre de l'invisible.

Dans son livre *L'Effet lune de miel*, Bruce Lipton, l'un des pionniers de l'épigénétique, avance l'idée selon laquelle la mécanique quantique sous-tend nos vies personnelles. Le biologiste américain explique que nous sommes des êtres énergétiques, indéniablement connectés à un champ d'énergie plus large. Il propose d'ailleurs de comprendre les relations humaines par le prisme des vibrations plutôt que par l'intellectualisation. On en apprend beaucoup sur les personnes et sur les lieux en se connectant à leur champ magnétique. Notre intelligence énergétique nous dépasse totalement.

Vivre le "nous" comme un système unifié est une expérience d'une grande intensité. Vous savez usuellement que vous êtes interconnecté avec d'autres êtres, mais il se peut que leur déséquilibre, leurs actions n'affectent votre existence que légèrement. Dans le cas de cet enchevêtrement, cette intrication quantique, l'autre c'est vous. En somme, vous n'avez d'autre choix que d'aller vers le mieux, sans quoi vous courez tous les deux à votre perte. Certaines connexions d'amour prennent une dimension d'ordre physique sans passer par

le contact corporel. Vous vivez physiquement la relation mais sans rencontre physique. Ces relations qui ne s'inscrivent pas dans le monde matériel perdurent sur un plan différent, dans le monde immatériel, à un niveau invisible mais sensible. Selon mon expérience, ces connexités sont exacerbées par l'intention. Comme le disent les Américains, *where attention goes, energy flows* ("là où se concentre l'attention, l'énergie afflue"). C'est en portant son attention sur l'autre, en nourrissant une intention sur l'autre que l'on demeure lié à lui. Et quand les deux intentions se rencontrent, elles vibrent davantage. Deux êtres séparés, qui ne sont plus capables d'être en relation mais qui pensent l'un à l'autre avec l'intention de demeurer liés, continuent à s'aimer, à se parler de façon imaginaire, à nourrir émotionnellement une relation qui n'existe plus, peuvent la vivre pleinement dans leur présent. Ils font vibrer fort l'énergie de l'amour et renforcent ce lien quantique. On peut aussi connaître ce type d'intrication sans en être conscient. Il est possible que nous recevions cette fréquence d'amour mais que nous ne soyons tout simplement pas connectés. C'est un peu comme si vous étiez un téléphone en mode avion. Le message est envoyé et réceptionné, mais il n'est pas reçu parce que votre appareil est déconnecté. Si vous vous reconnectez au réseau vous trouverez le message, il est là, dans le cloud. Alors, parfois, on rate des messages... Néanmoins, la vie remet souvent sur nos chemins des êtres auxquels nous sommes restés attachés.

Selon les observations, l'amour inconditionnel se déplace en vagues tournantes et défie les lois des autres principales énergies : électromagnétique, gravitationnelle et atomique. L'amour inconditionnel n'est pas localisé ; une fois que vous avez été lié à l'autre, c'est là pour toujours, même si vous avez lâché l'intention et l'attention. Ces amours éternelles se vivent comme des retrouvailles : vous pouvez vous retrouver après des décennies d'absence et reprendre exactement où vous vous étiez arrêtés, comme un jeu d'enfant, puisque, en fait, rien ne s'était arrêté. En somme, il n'y avait pas