

Pour un Monde Meilleur



Qui suis-je ?

Et si la réponse à cette question te reconnectait à ton bien-être...

Pour être aimé(e)s, reconnu(e)s et sécurisé(e)s, beaucoup d'entre nous ont appris très tôt à **devenir quelqu'un d'autre** que celle/ceux qu'elles/ils sont réellement.

Dès l'enfance, un **programme inconscient de sur-adaptation (protection)** s'installe pour répondre aux attentes parentales, familiales, sociales. Peu à peu, nous nous éloignons de notre essence profonde, créant un **vide intérieur** qui grandit avec le temps et **génère du mal-être** — ce que l'on pourrait appeler **le mal d'Être**.

Alors, quel est le lien entre la question « Qui suis-je ? » et le bien-être ?

Connaissance de soi et bien-être

Se connaître, c'est développer une **conscience de soi**.

Et cette conscience ouvre la porte à la **plasticité émotionnelle**, à la **résilience**, et donc au **bien-être**.

Beaucoup de confusions naissent de l'amalgame entre **personnalité** et **identité**.

La personnalité est façonnée par nos conditionnements.

L'identité, elle, relève de ce que nous sommes **au-delà** de ces conditionnements.

Faire pour être... ou Être pour faire

L'un des premiers conditionnements que nous intégrons est celui du *faire*.

Enfants, nous comprenons rapidement que nous sommes aimé(e)s lorsque nous **répondons aux attentes** des figures d'autorité. Nous interprétons cela comme de l'amour — donc comme de la sécurité.

Ainsi s'inscrit en nous la croyance que **faire est valorisé**, tandis qu'**Être soi-même serait insuffisant**.

Ce mécanisme de *faire pour être* nous éloigne progressivement de notre véritable nature.

Or, tant que nous restons attaché(e)s à l'idée de qui nous pensons être — construite à partir d'un ego blessé — nous ne pouvons pas **Être pleinement nous-mêmes**.

Un véritable **voyage de déconstruction** est alors nécessaire pour **renaître à qui nous sommes réellement**.

Cela implique aussi de nous libérer du **besoin compulsif de plaire**, afin de nous reconnecter à notre **authenticité**.

Passer de *faire pour être* à **Être pour faire**.

Le mal-Être : un appel de l'Âme

Le mal-être naît d'une déconnexion, parfois partielle, parfois totale, avec notre **Âme**. Elle est ce souffle originel, ce guide invisible, cette boussole intérieure qui ne se trompe jamais. Elle sait **qui nous sommes** derrière le masque social. Elle connaît notre **plein potentiel**, celui qui ne demande qu'à s'exprimer. Elle garde en mémoire **la raison pour laquelle nous sommes incarné(e)s**.

Lorsque son appel n'est ni écouté ni entendu, il se manifeste sous forme de mal-être. Le voyage de reconnexion à l'Âme passe par la libération de nos programmes inconscients involutifs. Cette pacification permet ainsi un **rééquilibrage de nos polarités intérieures** — Yin (féminine) et Yang (masculine) qui nous mène vers l'**harmonie intérieure**, l'Unité.

En répondant à l'appel de notre Âme, nous ressentons **joie et amour**, une plénitude intérieure qui s'exprime ensuite dans l'accomplissement extérieur.

C'est le voyage vers la **liberté** et l'**authenticité**.

Comme le disait Oscar Wilde : « *Soyez vous-même, les autres sont déjà pris.* »

Être soi-même, rayonner sa singularité, enrichit le collectif. C'est l'un des plus beaux cadeaux que nous puissions nous offrir — et offrir au monde.

« Qui suis-je ? » Une question simple... infinie

Comment répondre à cette question en apparence si simple, et pourtant si profonde ?

L'**amour de soi** ne peut exister sans **connaissance de soi**.

Se connaître permet de comprendre ses besoins, ses valeurs, ses aspirations, ses talents, et de faire des choix alignés avec son identité véritable.

L'oracle de Delphes nous le rappelait déjà : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux.* »

Ce voyage invite à démasquer les illusions, les croyances limitantes et fausses certitudes.

Il ne s'agit pas d'égoïsme, mais d'une **ouverture au monde**.

Le voyage de remémoration de soi

D'après mon expérience, la réponse à « Qui suis-je ? » réside dans un **processus de remémoration de soi**.

Un déconditionnement émotionnel, mental et égotique qui permet de se découvrir, se comprendre, s'accepter et s'aimer tel que l'on est.

Cela demande de **ralentir**, de revenir vers soi, de s'observer avec conscience : nos réactions, nos comportements, nos croyances.

Ce n'est pas un chemin linéaire, mais un **voyage aux multiples escales** : blessures émotionnelles, conditionnements, croyances limitantes... parfois inconfortables, mais profondément libératrices.

Peu à peu, nous nous reconnectons à notre **intuition**.

Nous identifions nos besoins, apprenons à y répondre, et retrouvons naturellement le **bien-Être**.

Se pacifier pour se trouver

Se pacifier émotionnellement →

développer la conscience →

se connaître →

laisser émerger son identité →

ressentir amour, joie et bien-Être →

exprimer son plein potentiel.

C'est une véritable **renaissance intérieure**.

Un sentiment croissant de liberté, d'espace, de détente, émerge.

Être soi-même devient alors la plus grande des actions humaines.

Être : la plus grande action

Être est souvent perçu comme ne rien faire.

Et pourtant, **rien n'a plus de pouvoir que d'Être soi-même**.

Ce voyage de retour à soi permet d'accueillir pleinement qui nous sommes et d'apprendre à nous aimer profondément.

C'est ainsi que nous remplissons le vide intérieur créé par la déconnexion à notre essence.

Et si le véritable bien-Être était là ?

Et si le but de notre incarnation était de développer une **conscience libre et non conditionnée**, capable de s'aimer inconditionnellement pour vivre dans l'authenticité ?

Se déconditionner pour se souvenir.
Se souvenir de ce que notre Âme sait déjà.

Tout est déjà là, se reconnecter pour le révéler.

En explorant notre identité profonde, nous donnons du sens à notre existence et nous nous épanouissons pleinement.

Alors... **qui suis-je ?**

La réponse est en toi : dans ta capacité à te connaître, à t'accepter et à embrasser ta singularité.

Parce que **Être** est la seule voie pour exprimer ton plein potentiel et répondre à ton appel d'Âme.

Et toi, te sens-tu appelé(e) par ce voyage ?

As-tu envie d'être plus aligné(e) avec ta véritable nature pour ressentir davantage de bien-Être ?

Ton premier pas : l'exercice du *Miroir de l'Essence*

Pour initier ce voyage de remémoration de soi, je te propose une expérience d'observation douce et bienveillante.

Prends un carnet, un stylo, et offre-toi **10 minutes de calme**, rien que pour toi.

→ Débusquer le « Faire »

Note trois choses que tu as faites aujourd'hui uniquement pour plaire, rassurer ou correspondre à l'image que les autres ont de toi.

Exemple : dire oui à une invitation alors que tu étais fatiguée.

Puis observe :

Quelle sensation cela a-t-il créé dans ton corps ?

Contraction, lourdeur, tension, fatigue... sans juger, juste constater.

→ Écouter l'« Être »

Ferme les yeux quelques instants et respire profondément.

Pose-toi cette question :

« Si je n'avais pas peur de décevoir, là maintenant, de quoi aurais-je vraiment besoin ? »

Est-ce du silence ?

De la nature ?

De la créativité ?

Du mouvement ?

Note la réponse, même si elle te paraît simple, discrète ou insignifiante.

→ L'action d'alignement

Dans les prochaines 24 heures, honore ce besoin, même pendant quelques minutes.

C'est ainsi que l'on réapprend à s'écouter, et chaque fois que tu le fais, tu réalignes ton Être et rappelles à ton Âme que sa voix compte.

« Se connaître, c'est apprendre à s'occuper de soi comme de la personne la plus précieuse au monde. »

L'Âme agit d'Âme - Reconnexion

