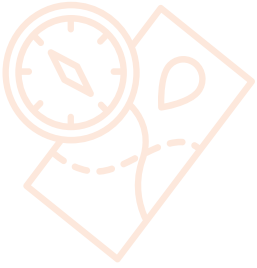


Quelles sont les histoires que tu te racontes ?



« QUI SERAIS-TU SANS TES HISTOIRES ? »

On se raconte tous des histoires, des belles, des sordides, des histoires tristes, des histoires d'amour, de trahison, d'amitié, de catastrophes, de cataclysmes à venir, des ragots du passé... J'ai une certitude à ce jour, notre cerveau est très performant pour interpréter la réalité selon ses filtres.

Plus de 70 000 pensées par jour que l'on ne maîtrise pas.

C'est le programme et l'archivage du passé qui voilent et colorent tout ce que l'on voit, en fonction de notre histoire, de nos croyances, nos perceptions. Mais tout cela résulte à 95 % d'un logiciel acquis et l'on ne le sait pas, jusqu'à ce qu'on le réalise.

Que l'on appelle cette faculté de penser, d'analyser, d'interpréter, consciemment ou inconsciemment (nombre de nos pensées filent dans notre tête sans que l'on sache d'où elles sortent), mental, esprit, capacité cognitive, peu importe.

Ce que tu dois retenir c'est que notre perception de la réalité n'est qu'une interprétation à la lumière de nos croyances et de notre système de pensée par défaut, jusqu'à ce qu'on le dompte !

À titre d'illustration, voici une autre façon d'exprimer le même constat quant à notre fonctionnement cérébral. Dans *Journal intime d'un touriste du bonheur*, Jonathan Lehmann parle du « moi histoire » et de son coup d'État permanent. Il différencie le Moi Présent, celui qui vit à chaque instant, du Moi Histoire qui, comme son nom l'indique, se raconte des histoires à lui-même et nous cause toutes sortes de problèmes. Il existe à travers le langage, comme un disque dur mental, il contient l'histoire de notre vie, ses influences, nos souvenirs et nos aspirations. Et le plus gros problème, c'est qu'on laisse le moi histoire guider nos vies. Et il expose que l'une des clefs du bonheur est de comprendre que « l'on peut reprendre le contrôle de la bête sauvage qui est dans notre tête ».



On peut se désidentifier du mental et le remettre à sa place d'objet : comprendre que, même si les pensées se créent en nous, elles ne sont pas qui nous sommes. On peut apprendre à dire au moi histoire comme on dirait à un chien fou : « Maintenant tu te calmes. »

Joe Dispenza, lui, parle du corps et de l'esprit. Le corps est devenu l'esprit car il est piloté par le programme de nos habitudes auxquelles on ne fait même plus attention. Il parle de la perte de notre libre arbitre au profit du programme. Le jeu pour mieux vivre et sortir de nos mécanismes négatifs est de libérer l'esprit du corps. Dire à l'esprit, à notre capacité cognitive que c'est nous le boss et non plus nos habitudes ou nos choix par défaut !

Le mental, l'esprit, notre cerveau analytique et rationnel, est une machine formidable. Soit on la laisse piloter nos vies conformément au programme, soit on apprend à s'en servir et à la remettre à sa place de serviteur ! Toute une reprogrammation plus conforme à ce que l'on rêve de vivre !

Je développerai ces méthodes très utiles dans les numéros 4 et 5 de Voyages Intérieurs.

J'ai finalement eu la chance de me raconter tellement d'histoires douloureuses à un moment particulier de ma vie, que tout a explosé et je suis partie en recherche de sens. J'en avais marre de souffrir.

Eh oui, ce sont nos pensées qui sont à l'origine de la souffrance et des histoires que l'on se raconte. Et c'est Byron Katie qui, la première, m'a fait découvrir une méthode simple et pratique pour apprendre à remettre en question mes pensées douloureuses. Apprendre à les retourner sous toutes les faces et à identifier mon système de pensée automatique. Celui qui fait le pitre à tel point qu'il ne nous rend pas service dans nos relations avec nous et les autres. Katie a quelques tours dans son sac qui m'ont permis peu à peu, avec patience, de changer d'histoires ! Et même d'identifier et de réaliser mes rêves !

Qui serais-tu sans tes histoires ?

