

INTRODUCTION

Pourquoi ne sommes-nous pas simplement heureux sur cette Terre alors que c'est bien ce à quoi nous aspirons tous sans exception ? Pourquoi tant de souffrance, tant d'entraves et de blocages ?

La souffrance peut prendre de multiples formes. Elle peut être physique, mentale, émotionnelle mais aussi spirituelle. Elle peut être consécutive à un événement spécifique ou à un idéal de vie ou de relation que nous ne parvenons pas à atteindre mais elle peut aussi survenir sans aucune raison apparente.

Dans ce livre, nous verrons le *pourquoi* de la souffrance au travers de la compréhension des mémoires, des vibrations et « programmes automatiques » contenus au cœur même de nos corps¹, de nos cellules. Tout cela nous est bien sûr inconscient mais pourtant bien plus accessible que nous ne pouvons l'imaginer.

Une fois le mental² apaisé et rassuré quant au fait qu'il n'y a aucun danger, que le processus peut être vécu en toute sécurité, sans pour autant nous faire implorer ou disparaître, vous serez prêt à explorer le *comment* : comment sortir de la souffrance pour enfin trouver la voie du bonheur.

1. Lorsque « corps » est précisé au pluriel, il s'agit de l'ensemble des corps énergétiques : physique, mental, émotionnel, astral... Ces corps seront explicités dans le livre pour afin que vous en ayez la compréhension. L'ensemble de ces corps énergétiques constitue le CORPS global.

2. Nous le verrons, notre mental nous est un allié précieux.

C'est alors que vous découvrirez qu'il s'agit en réalité d'une «rééducation» vous permettant de vivre vos vibrations et mémoires jusqu'à leur libération définitive, tout en laissant davantage d'espace à qui vous êtes vraiment. Et c'est à partir de qui vous êtes vraiment, de votre «Être originel», que vous apprendrez à créer la réalité qui vous est insufflée au plus profond de votre cœur.

Les enseignements partagés dans ce livre vous permettront de mieux vous comprendre; de mieux comprendre vos parents, vos frères, vos sœurs; de mieux comprendre vos amis, vos ennemis; de finalement mieux comprendre le fonctionnement de l'Humain dans toute sa complexité.

Mais nous le verrons, comprendre et savoir ne changent pas une vie.

Ce qui changera profondément et définitivement le cours de votre existence sera votre capacité à vivre vraiment tout ce qui émanera de vos expériences; et cela, tout le monde est en réalité capable de le faire, mais peu y sont véritablement prêts.

Le processus que vous vivrez, si vous vous en sentez prêt, sera comme celui de traverser une multitude de ruisseaux sans en connaître la profondeur, et encore moins savoir ce que vous y découvrirez pendant et après votre périple. Des ruisseaux, vous en avez déjà traversés, sinon vous ne seriez pas ici et maintenant à lire ces lignes mais, vous le savez, certaines traversées sont plus *challengeantes* que d'autres.

Je vous assure que vous êtes capable de tout traverser et qu'un jour ou l'autre, vous y parviendrez. Quand? Peut-être dans cette vie-ci, peut-être dans une prochaine? Cela, au regard de toute votre existence et de l'Univers, n'a que peu d'importance mais je sais que ce qui est maintenant important pour vous est d'être heureux.

Alors, qu'avez-vous à perdre?

J'ai toujours su que j'aurai des choses à transmettre, que je donnerai des conférences et écrirai un livre. J'aimerais vous dire que cela a été « facile » mais ce n'est pas le cas. Pour parvenir à accueillir ce que la Vie avait à me transmettre, j'ai d'abord dû accepter de ressentir mon corps et de me laisser traverser par toute la souffrance que ce monde activait en moi.

Petite fille, je me disais avec force et conviction m'être trompée de planète et je parlais à « là-haut » en demandant de l'aide. J'étais convaincue que ce serait ici ma toute dernière fois sur cette planète Terre. Pourquoi cette conviction ? Simplement parce que n'aimant pas ce que voyais et ressentais, je m'évadais. Comme beaucoup d'enfants, mon corps était bien présent, visible et palpable mais ma conscience, ma concentration étaient ailleurs. Ma conscience voyageait vers d'autres planètes et d'autres mondes merveilleux.

La vie s'est déroulée malgré tout et à 6 ans, avec l'école, je suis docilement et progressivement rentrée dans le « moule ». Longtemps, j'ai vécu une sorte de dissociation : j'observais sans vivre vraiment. L'enfant, puis l'adolescente et la femme que je voyais dans le miroir ou en photo restait une mystérieuse inconnue, source d'étonnement.

Toutes les conditions étaient réunies pour que je « réussisse » ma vie. En apparence tout allait bien : un premier amour rencontré à 16 ans qui allait devenir le père de mes 3 premiers enfants, un métier d'orthophoniste que j'avais choisi et que j'aimais profondément, une maison telle que j'avais pu me l'imaginer, une famille et de nombreux amis soutenant et aimant. Et pourtant... Je me sentais triste et mal dans mon corps, mal dans cette vie. Je ne connaissais aucune raison à mon mal-être, aucune « excuse » et donc aucune issue. J'avais au passage développé quelques troubles mais, à l'époque, je ne les voyais pas ainsi. Pour moi, il s'agissait de « faire avec » car, à part ça, tout allait manifestement et

« matériellement » très bien. C'est après la naissance de mon 3^{ème} enfant que tous mes troubles se sont exacerbés, et qui plus est, tous en même temps : troubles alimentaires, maux de dos pouvant aller jusqu'à m'immobiliser, insomnies et crises d'angoisse. Il y a eu aussi de nombreux « pétages de plombs » avec mes enfants qui avaient le don d'appuyer exactement sur ce qui me mettait hors de moi. Et c'est finalement grâce à mes enfants que j'ai pas à pas perçu la vérité de mon existence et que je me suis regardée en face. Me « regarder en face » a été comme une descente aux enfers pour moi ; certainement ce que certains appelleraient la « nuit noire de l'âme ». Je rêvais souvent que je me noyais, que je suffoquais et que, in extrémis, on me permettait de reprendre juste une demi goulée d'oxygène. J'avais cette sensation d'avoir juste de quoi « survivre » à cette expérience mais encore une fois, que pouvais-je en dire ? En apparence, ma vie était formidable.

Avec le recul, je vois bien les comportements de fuite que j'avais mis en place mais la vérité est qu'à l'époque, je ne pouvais pas, je ne savais pas faire autrement. Je ne pensais même pas que cela était possible.

Je vais vous épargner ici toutes les étapes de mon processus mais il m'a pris du temps, il m'a pris plus de trois ans et je vous dirais qu'il est toujours à l'œuvre. Je sais que certains d'entre vous me diront que trois années ce n'est pas grand-chose. Et c'est certain. Lorsque j'accompagne des personnes qui ont fait plus de quinze années de psychothérapie, de soins ou de pratiques en tout genre, et qui ne voient toujours pas le bout de leur souffrance, je me dis moi aussi que trois ans ne sont pas grand-chose, mais c'est pourtant déjà beaucoup car ce processus peut être bien plus rapide encore. Comme je l'ai écrit plus haut, il est toujours à l'œuvre et cela signifie qu'il est aujourd'hui intégré telle une véritable hygiène de vie qui ne me demande pas d'effort particulier. Ce processus, vous pourrez vous aussi le vivre facilement, non pas en trois ans, mais en trois mois...

Aux prémices de la Méthode Vibration[®], il y avait chez moi un élan de transmettre l'autonomie énergétique. À l'époque, je donnais des soins énergétiques et certes, cela soulageait les personnes, mais je me sentais frustrée de faire à leur place en sachant qu'elles ne seraient pas nécessairement en mesure d'accueillir les mouvements d'énergie qui surviendraient après le soin. Je proposais également des sessions de pleine conscience en individuel et en groupe. L'idée m'est venue en octobre 2017 d'allier la pleine conscience et l'auto-harmonisation énergétique. J'ai loué une salle communale pour proposer des séances de groupe et c'est le mot « Vibration » qui m'est venu en tête. En parallèle de ces séances de groupe hebdomadaires, j'avais de plus en plus de demandes pour des prises en charge spécifiques au cabinet. Mais c'est en mars 2018 qu'une expérience toute particulière et vécue une semaine durant m'a permis de construire ce que j'appelle aujourd'hui le « protocole de base » de la Méthode Vibration[®].

Ce qui s'est passé pourrait vous paraître « surnaturel » et déroutant mais, à la lumière de mes connaissances actuelles, je suis en mesure de voir à quel point il m'était nécessaire de le vivre.

Je me suis sentie « bizarre » dès le dimanche soir ; comme si je « ressentais » mon mari et mes trois enfants encore plus qu'à l'accoutumée mais c'est dès le lendemain, et ce jusqu'au vendredi soir, que ma posture face aux « autres » et au monde a basculé.

Je me revois traverser le passage piéton menant à l'école ; je me revois entrer dans la cour et aller jusqu'à la salle de classe pour y déposer mon plus jeune fils. J'avais la sensation de planer tout en étant extrêmement ancrée. J'étais ancrée car je ressentais des choses tellement inhabituelles dans mon corps tout en ayant conscience de la moindre pensée qui me traversait. Je vivais l'instant. Tout simplement. Je ne cherchais rien. Tout bougeait très vite au rythme des personnes que je croisais sur mon chemin. De retour à la voiture, c'était un calme,

puis une sensation d'«état de grâce», un état de plénitude et de bien-être incommensurable. Juste quelques 600 mètres en voiture et j'arrivais au domicile de mon premier patient. C'était un lundi à 8h30. Dès que son épouse m'eut ouvert la porte, j'eus très mal en bas du dos. La douleur m'était insupportable. Le monsieur souffrait d'un manque du mot suite à un AVC et il était affaibli par une chimiothérapie. Il m'a tout de suite dit qu'il n'était pas en état de travailler: il avait trop mal au dos depuis maintenant 5 jours et il était au maximum des antalgiques qu'il lui était possible de prendre. D'emblée, je lui ai dit qu'on ne ferait pas de l'orthophonie – avec de telles douleurs, ce n'était pas la peine. Je lui ai demandé de fermer les yeux et me suis laissée aller à le guider dans une méditation. À un moment, j'ai senti qu'il nous fallait ouvrir les yeux et maintenir le contact oculaire. Je le questionnais pour savoir comment évoluait sa sensation, sa douleur, et constatais que je percevais strictement la même chose dans mon corps. J'ai senti cette douleur, qui semblait d'abord s'intensifier dans le bas du dos, remonter sur le côté droit, se déplacer dans le bras droit et remonter derrière l'omoplate droite. Le niveau de concentration demandait tellement d'énergie qu'à un moment, j'ai perçu que mon patient ne pourrait pas aller plus loin. Lorsque je suis partie, il était soulagé – et moi aussi; il n'avait plus mal au dos mais simplement un point légèrement douloureux derrière l'omoplate droite. Je suis revenue le voir le jeudi. Il était tellement heureux et plein de gratitude de ne plus avoir mal et d'avoir enfin pu dormir! À son contact, je ressentais un inconfort derrière l'omoplate droite, soit exactement là où s'était arrêtée la sensation trois jours plus tôt, et lui ai donc proposé de le guider afin de la libérer.

Cette semaine fut la plus éprouvante de ma vie. Pour chacun de mes patients, mais aussi toute autre personne croisée, je ressentais littéralement tout ce qui se passait en eux, y compris leurs pensées. L'urgence pour moi était de me libérer de tout ce qui me traversait et, pour cela, je me laissais

simplement inspirer à guider mes patients et c'est ainsi que j'ai pu créer le « protocole de base » de la Méthode Vibration® tel qu'il existe aujourd'hui.

Écrire ce livre m'a demandé plus de cinq ans. J'avais certes déjà développé en l'espace d'une semaine une solide pratique clinique – qui s'est encore consolidée au fil des années – mais ce n'était pas pour autant que j'avais moi-même intégré le pouvoir de la Vibration dans mon quotidien. Et, vous l'aurez compris, l'intégration des processus de libération m'a pris plus de trois ans. C'est seulement après avoir suffisamment libéré que j'ai découvert que le pouvoir de la Vibration concernait également les processus de manifestation.

Nous pensons parfois « savoir », mais la vérité est qu'on ne sait pas ce qu'on ne sait pas. Nous portons en nous toute la connaissance de l'Univers mais il n'y a que dans l'expérience que cette connaissance se révèle pour s'ancrer tel un savoir ou, autrement dit, une compétence acquise. Par exemple, le jeune enfant porte de façon innée, dès sa naissance, (hormis bien sûr pour quelques cas particuliers) la capacité de marcher, mais il passe inévitablement par quatre étapes. Aux prémices de sa vie, il ne montre aucun intérêt pour la marche. Il n'a absolument pas conscience qu'il ne sait pas marcher et reste indifférent au fait que d'autres y arrivent. S'ensuit l'étape où il a conscience de ne pas savoir marcher ; il observe les autres se déplacer et aimerait lui-même atteindre tel ou tel objet ou lieu. Il va alors passer par une phase d'apprentissage au travers de conduites d'essais et d'erreurs, le menant finalement à la réussite et à l'acquisition de cette nouvelle compétence qu'est la marche. Une fois acquise, cette compétence ne lui demande plus aucun effort ; elle est parfaitement intégrée et lui paraît « normale », comme ayant toujours été là...

Nous sommes finalement comme cet enfant : acceptons de ne pas « savoir » et de vivre l'expérience. Nous allons

trébucher, puis nous relever autant de fois que nécessaire. Ceci est en tout cas la posture que j'ai décidé d'adopter dans ma vie et finalement celle qui me permet aujourd'hui, après toutes ces années d'intégration, de vous partager la Méthode Vibration®.

*« Tu ne changeras pas le monde », m'a-t-on dit un jour...
« Je vais commencer par changer mon monde ;
puis, tous ensemble, nous changerons le monde »,
ai-je alors répondu.*