

Anne-Laure **BENATTAR**

Se reconnecter à son âme grâce à la **VISUALISATION**

Vers un mieux-être jour après jour

JouVence

*À mes enfants,
pour le bonheur d'être ensemble et l'envie de rendre
ce monde plus merveilleux chaque jour...*

*À vous tous, lectrices et lecteurs,
puisse ce livre vous apporter des petites graines de douceur
et de bonheur à partager autour de vous !*

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Première escale : rêveries d'enfant	9
Deuxième escale : découverte de la spiritualité.....	11
Troisième escale : voyages au bout du monde	13
Quatrième escale : bouleversement	14
Cinquième escale : reconversion professionnelle	15
Introduction – Bienvenue à bord !	19

PARTIE I

EXPLORONS LA VISUALISATION : DE SES ORIGINES À SES FORMES EN PASSANT PAR LA PRATIQUE... .. 25

Un peu d'histoire.....	26
La visualisation sous toutes ses formes	29
La visualisation, comment ça marche ?	36
Les bienfaits de la visualisation	42
Quelques éclaircissements pour visualiser en toute sérénité.....	44
Cheminer vers une reconnexion corps-cœur-esprit-âme.....	45

PARTIE II

SE RECONNECTER À SON CORPS : COMMENT ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ? 49

Les clés zen	51
Questionnaire : êtes-vous connecté à votre corps ?	53
Les visualisations pour une reconnexion corporelle.....	56
De la visualisation à la philosophie	75

PARTIE III

SE RECONNECTER SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL :

COMMENT SE RELIER À SON CŒUR ? 83

Les clés zen.....	85
Questionnaire : êtes-vous connecté à votre cœur ?	87
Les visualisations pour une reconnexion émotionnelle.....	90
De la visualisation à la philosophie	109

PARTIE IV

SE RECONNECTER SUR LE PLAN MENTAL :

COMMENT SE RELIER À SON ESPRIT ? 119

Les clés zen.....	121
Questionnaire : êtes-vous connecté à votre esprit ?.....	123
Les visualisations pour une reconnexion mentale.....	126
De la visualisation à la philosophie	144

PARTIE V

SE RECONNECTER SUR LE PLAN SPIRITUEL :

SE RELIER À SON ÂME 153

Les clés zen.....	155
Questionnaire : êtes-vous connecté à votre âme ?.....	158
Les visualisations pour une reconnexion spirituelle.....	161
De la visualisation à la philosophie	169

MA BOÎTE À OUTILS DE VISUALISATION :

POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA PRATIQUE 211

La respiration juste	212
La posture juste	213
La relaxation juste	214
Se fixer des objectifs (de façon juste !).....	215
Rituel pour dormir du sommeil du juste !.....	216
La visualisation en questions.....	217

Conclusion : la fin et le commencement	223
Gratitudes et résiliences	225
Recommandations	229
Bibliographie	231
Notes	234

AVANT-PROPOS

Au commencement de mon activité de thérapeute en 2012, j'écrivais un texte inspirant tous les lundis matin sur mon blog pour apporter du bien-être à mes patients, amis, connaissances... « Une pause zen bienvenue en début de semaine », me disait-on alors ! J'ai poursuivi ce rituel d'écriture pendant deux ans, avant de faire moi-même une pause...

À travers cet ouvrage, je vous invite à découvrir certaines de ces inspirations transformées, de nouveaux protocoles de visualisation et des réflexions. Mon objectif reste identique : vous transmettre des clés de bien-être et de bonheur au quotidien !

Vous vous demandez peut-être d'où vient ce penchant pour la visualisation ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je vous propose de voyager dans le passé, afin de découvrir mon parcours en quelques escales.

Première escale : rêveries d'enfant

D'aussi loin que je m'en souviens, le monde des rêves et des pensées m'a toujours attirée.

Souvent dans la lune pendant mes années d'école, il est parfois difficile pour moi de redescendre dans la « vraie vie », un peu trop terne à mon goût.

Ma scolarité jusqu'au baccalauréat se déroule au sein d'une institution religieuse catholique « L'Institution Sainte-Geneviève ». Je trouve mon équilibre entre les sœurs un peu rigides et certaines

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation

institutrices sortant des méthodes classiques pour ouvrir nos esprits sur d'autres univers pour mon plus grand bonheur.

L'école, la danse classique, puis moderne, la lecture, les jeux avec ma sœur et mon frère et quelques amies font partie de mon quotidien... Je me passionne également pour l'écriture de poèmes et le dessin, afin de poser sur papier des idées qui émergent, de les capturer et de les figer dans l'instant.

J'aime aussi les discussions philosophiques et spirituelles familiales du dimanche matin : des confrontations intéressantes au sujet des thèmes abordés lors de la messe avec le point de vue de mon père de confession juive, même s'il reste discret sur ce sujet. Nous avons aussi régulièrement des échanges sur des thématiques plus concrètes avec mon père : les actualités internationales et leurs intrications, la politique, les sciences et leur évolution, la littérature, les langues.

Polytechnicien, ingénieur des ponts et chaussées, papa m'impressionne tant par ses connaissances que par ses raisonnements. Malgré son ouverture d'esprit, la communication demeure parfois difficile, car il aime avoir le dernier mot.

Exigeant envers moi, il souhaite que je me dépasse constamment dans mes apprentissages et dans mes résultats scolaires. Cette exigence est un moteur, mais elle me décourage aussi de temps en temps, d'autant plus que ma grande sensibilité semble incomprise.

Malgré tout, le temps passe trop lentement. Combien de fois ai-je dit « *je m'ennuie...* » ! Même si j'étais par ailleurs une enfant joyeuse participant pleinement à la vie sociale et familiale.

Alors, je m'invente des mondes, des histoires, des voyages, tous plus vrais les uns que les autres, pour me faire tantôt rire, tantôt pleurer, et parfois les deux en même temps.

En me trouvant ainsi, je revois ma mère me dire : « *Tu es encore dans la lune, Anne-Laure, qu'y a-t-il de si beau au plafond pour que tu lui souries de cette façon ?* » Ma réponse coule de source : « *Je me sens tellement bien quand j'imagine, quand je crée des histoires, cela semble si vrai !* »

Ainsi je jongle en permanence entre mes histoires et mes voyages passionnants et une vie concrète et réelle qui, elle, me semble souvent décalée.

Et vous, vous souvenez-vous de vos rêves d'enfant ? Avez-vous déjà eu le sentiment d'être en décalage par rapport à votre entourage ?

Deuxième escale : découverte de la spiritualité

Ma curiosité pour les sujets de réflexion philosophiques et universels abordés parfois en classe, ainsi que les échanges avec ma mère et ses amies m'ouvrent de nouveaux espaces de réflexion au lycée.

Maman a en effet repris ses études à quarante ans, courageusement, étudiant parfois jusque tard dans la nuit : l'anglais d'abord, puis l'histoire de l'art. Elle se passionne ensuite pour l'histoire des religions, pour les philosophies orientales, l'hindouisme¹, le bouddhisme², le confucianisme³, le taoïsme⁴...

En pleine adolescence, encore imprégnée de mon éducation religieuse, nos échanges sur ces nouveaux thèmes me déstabilisent d'abord. Puis, cela me passionne et m'offre de nouvelles réflexions.

Au début de cette quête, des lectures sur le sens de la vie et sur la mort me marquent profondément... Edgar Cayce⁵, Elisabeth Kübler-Ross⁶, Raymond Moody⁷ me fascinent pour leur vision particulière et leur ouverture sur d'autres espaces-temps.

Yogananda⁸, Khalil Gibran et son *Prophète*⁹, *L'Alchimiste* de Paulo Coelho¹⁰, *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry¹¹, que je relis encore aujourd'hui avec bonheur, m'apportent une vision nouvelle à chaque fois. Tous ces auteurs, mais aussi sainte Thérèse de Lisieux avec son *Histoire d'une âme*¹², résonnent en moi.

Chaque élément de mes lectures arrive à point nommé pour alimenter les réflexions et donner du sens à ce que je vis. Je découvre ainsi une vision spirituelle universelle à travers des parcours singuliers, des civilisations ou des religions différentes.

Je comprends alors quelque chose de fondamental. Toutes ces croyances peuvent cohabiter dans la paix en revenant à l'origine de celles-ci : au besoin de l'être humain de se connecter à lui-même, à l'univers et à une énergie qui le dépasse pour trouver la sérénité et le bonheur d'être en vie.

Mes rêves évoluent alors : méditations, prières, connexions à l'univers, *reliances*, visualisations. Ils prennent la forme qui correspond à mon besoin dans l'instant. Au fur et à mesure des années, mes rêves, mes pensées et mes voyages se transforment en réalité à travers mes choix de vie.

Et vous, est-ce que ces questions sur le sens de la vie et de la mort font écho à vos propres réflexions ?

Troisième escale : voyages au bout du monde

Mon diplôme du baccalauréat en poche, je pars un an à l'étranger pour progresser en langues et découvrir de nouvelles cultures : une immersion pendant un semestre en *high school* en Pennsylvanie dans une famille américaine et le semestre suivant dans une famille allemande autrichienne en Suisse, avec lesquelles je garde des liens très forts encore aujourd'hui, au-delà du temps et de l'espace.

Après cette année sabbatique, mes études en commerce international m'offrent la chance de poursuivre la découverte de plusieurs pays : encore les États-Unis, le Mexique, l'Argentine...

Bien sûr, les voyages ne me font pas oublier l'emprunt contracté pour payer mes études. Arrive un moment où il est nécessaire de rembourser les premières échéances. Dur retour à la réalité.

Mon métier, responsable export dans le domaine des parfums et de la cosmétique, me permet de voyager en Europe et en Amérique latine principalement, ainsi qu'en Afrique et en Asie pendant... treize ans. Au cours de ces périples, mes rencontres de personnalités, de cultures, de consciences différentes participent à mon cheminement intérieur. J'accompagne mes agents aussi bien dans leur développement commercial et marketing que sur des sujets plus personnels par moments. Un début de vocation...

Quatrième escale : bouleversement

Ma quête de sens se poursuit et me rapproche encore plus de ma mère. Notre relation est si particulière, si profonde, si naturelle, si « équilibrée » me semble-t-il alors. Pourtant, je prends autant soin d'elle qu'elle de moi. Mais je sens que derrière sa sensibilité et son ouverture mystique se cache une profonde fragilité. Après un long combat intérieur contre cette bipolarité qui la déstabilise et la fait souffrir profondément, elle s'est envolée un matin du balcon, pour rejoindre ses anges.

Moment douloureux, perte d'un être aimé, perte d'une âme sœur, perte du sens de la vie, remise en question complète de mes croyances. À quoi tout cela rime-t-il finalement ? Je lui en ai voulu, je m'en suis voulu, j'en ai voulu à l'univers tout entier. La vie, la mort, le sens de notre existence... Les étapes du deuil, je les connais, grâce à mes lectures : le déni, la colère, la tristesse, la négociation, l'acceptation... J'ai alors trente ans, toute la vie devant moi, un travail passionnant, un compagnon, des projets d'enfants, et pourtant, plus rien ne compte à mes yeux.

Après deux ans de dépression réactionnelle, je reprends le travail. Mais c'est mon premier enfant, tant attendu, qui me raccroche à la vie et me permet de revenir au concret et à l'instant présent. Je continue à lire, à écrire parfois, à apprendre, mais c'est différent. J'ai perdu la « foi », j'ai perdu ma « connexion ».

Ce choc a bouleversé notre famille dans son ensemble... Nos relations se transforment, le système « se fige » dans le passé. Mon père rencontre ma belle-mère, s'ouvre à ses émotions. J'aime beaucoup cette belle personne et suis heureuse de cette

rencontre. Mon père s'apaise et s'assouplit à ses côtés et découvre un bonheur simple et profond au quotidien.

Une agression à la sortie du RER, huit ans après le décès de ma mère, va me reconnecter brutalement aux émotions du passé : tristesse, colère, peur, sentiment de perte, culpabilité... J'ai alors un besoin vital de revisiter ce deuil différemment pour arriver à une acceptation plus profonde et retrouver ma confiance en la vie. En moi.

Mon travail intérieur reprend : besoin de retrouver du sens – le sens premier de ma vie –, de revenir à l'essentiel, de revisiter mon enfance, mes lectures, mes croyances.

Ce drame m'a éloignée de ma voie, c'est le moment de la retrouver.

Et vous, connaissez-vous ce sentiment de perte ? Et le besoin de retrouver du sens ?

Cinquième escale : reconversion professionnelle

Un changement de politique de l'entreprise, faisant passer le chiffre avant l'humain, me semble de plus en plus contraire à mes valeurs. Je prends ainsi conscience que ma passion pour les êtres humains est plus forte que mon intérêt pour l'export. C'est le moment de me réorienter.

Par ailleurs, enceinte de mon deuxième enfant, les voyages internationaux ne me paraissent plus adaptés à ma vie de famille. Il est vraiment temps de faire un choix et de trouver un nouvel équilibre.

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation

Quoi de plus naturel alors que de me réorienter vers une profession de thérapeute, en rejoignant un univers familier depuis toujours.

Je choisis de me former en hypnose ericksonienne¹³ et en programmation neurolinguistique¹⁴, convaincue par l'efficacité de ces pratiques.

Le travail sur l'inconscient avec cet appel à la visualisation et au ressenti fait tout de suite écho à mon penchant naturel, quasi inné, pour la visualisation. Je retrouve ainsi dans ces pratiques des techniques utilisées depuis l'enfance lors de mes voyages intérieurs.

Pour moi, le corps et l'esprit sont étroitement liés. Il me semble donc important de travailler également sur l'enveloppe corporelle, afin de développer une approche globale.

Je me forme ainsi aux massages bien-être d'abord, puis psychocorporels pour travailler sur l'être dans son ensemble. Les massages biodynamiques¹⁵ et les massages énergétiques esséniens¹⁶ me permettent de découvrir des techniques, de continuer mon cheminement intérieur.

La recherche d'un équilibre entre les différentes parties de notre être devient alors mon moteur : le corps et ses sensations, le cœur et ses émotions, l'esprit et ses pensées, et l'âme et sa *reliance* avec l'univers tout entier.

Mes apprentissages se poursuivent depuis ce changement de cap à travers la méditation de pleine conscience, le yoga pour enfants, le yoga du visage, les ateliers philo pour enfants, les fleurs de Bach et le hatha yoga.

Cet univers du bien-être et de l'évolution intérieure semble bien loin de mes expériences de voyages internationaux.

À la question : « Les voyages à travers le monde ne te manquent-ils pas ? », je réponds souvent : « Je voyage tous les jours d'une autre manière au cœur de l'être humain et cela me réjouit, même si j'aime toujours autant voyager et découvrir de nouveaux horizons ! »

Depuis ma reconversion, il y a dix ans, j'ai accompagné de nombreux enfants, adolescents et adultes sur des thématiques variées. À chaque fois, j'ai réalisé que la visualisation apporte un bien-être de façon presque immédiate et dans la durée.

Le mieux-être engendré par cette pratique et la possibilité de l'utiliser simplement à son rythme, en toute autonomie, me donnent envie de partager avec vous ces méthodes et leurs bienfaits.

Ainsi, je vous propose d'explorer la visualisation et de découvrir des clés vers un mieux-être au quotidien et une reconnexion à toutes vos dimensions.

Nous parcourrons ensemble différentes techniques de visualisation, leurs origines et leurs bienfaits. Vous pourrez cheminer ensuite à travers le corps, le cœur, l'esprit et l'âme au fur et à mesure de ce parcours de sérénité et accueillir ainsi les bénéfices lumineux de la visualisation.

INTRODUCTION

Bienvenue à bord !

Si vous êtes aujourd'hui en train de lire ces lignes, peut-être cherchez-vous des idées ou des solutions pour prendre soin de vous et vous reconnecter avec vous-même ? À moins que vous ne soyez juste curieux du titre de ce livre ou de sa couverture, ou qu'une « bonne âme » vous ait conseillé cet ouvrage... Quelle que soit votre raison, je vous souhaite la bienvenue !

Avez-vous déjà remarqué comme certains jours tout semble aller bien et un petit incident fait basculer le bien-être en malaise ou même en angoisse parfois ? Et puis, cela passe. En respirant, en se posant, en mettant de côté cet événement. En parlant de celui-ci à une amie à l'écoute, ou un peu plus tard à la ou les personnes concernées. Ou juste en oubliant ce moment, comme s'il n'avait pas existé. Puis, en décalé, il revient jusqu'à vous. Un peu comme un boomerang. Au moment où vous ne vous y attendez pas. En pleine réunion, ou lors d'un rendez-vous. À l'instant précis qui requiert toute votre attention... et là, le stress revient !

Il se peut que vous soyez plutôt à l'aise avec vos émotions, que vous ne vous sentiez pas concerné par ce sujet... Tout va bien dans votre vie en cet instant, et pourtant votre tête déborde éventuellement à certains moments... trop d'idées, de pensées, de choses à faire, d'envies, d'obligations... tout ceci se mélangeant dans votre cerveau en un beau méli-mélo, parfois un peu trop présent. Il s'agit certainement de cette fameuse charge mentale.

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation

Alors peut-être avez-vous mis en place des *to-do list* à rallonge, des carnets de notes, des rappels sur votre téléphone, un *bullet journal*, ou toute autre idée pour vous libérer la tête. La méditation est aussi un outil formidable pour accueillir les émotions et les pensées. Mais quand celles-ci sont trop intenses ou envahissantes, méditer ou se relaxer peut devenir complexe.

Là aussi, certains d'entre vous me diront que leur cerveau est effectivement bien rempli et qu'ils arrivent à le gérer. Apaisez-vous votre mental à travers un sport ou une pratique corporelle comme le yoga ou le qi gong ? Jouez-vous d'un instrument ou vous adonnez-vous à une pratique artistique ? Ce sont effectivement des outils et passions apportant tant de bienfaits au quotidien, sur les émotions, les pensées et même sur le corps !

Justement, que dit votre corps ? Est-il léger ou lourd ? Détendu ou tendu ? Présente-t-il des symptômes récurrents ou étonnants ? Maux de tête ou maux de ventre ? Eczéma ou autres réactions cutanées ? Tensions, douleurs, oppressions, ou toute autre sensation présente au quotidien... ?

Il y a des symptômes génétiques ou mécaniques, expliqués par la médecine allopathique¹⁷. Il existe aussi des réactions corporelles énigmatiques, comme un message du corps pour mieux se comprendre... ou peut-être juste pour accueillir les émotions mises de côté, les pensées reléguées dans un coin du cerveau ?

Ainsi, votre cœur vous transmet éventuellement des émotions fortes au quotidien, votre cerveau vous envoie peut-être des signaux de surcharge ou votre corps vous montre ses besoins à travers un symptôme particulier... À moins que cela ne soit un mélange de tout cela en même temps ?

Et quand le cœur, le corps et l'esprit sont chamboulés simultanément, l'âme souffre et appelle à l'aide. Une sensation de ne plus être authentique, de ne plus savoir quelle est la bonne voie surgit. Un besoin de se retrouver, de se reconnecter ou de se connecter tout simplement à soi, à sa vérité, à son être profond. Vient alors une nécessité d'apaiser les émotions, les tensions corporelles et mentales pour s'aligner vraiment sur son essence.

Il existe de nombreuses voies pour accueillir et libérer ces ressentis envahissants et déstabilisants parfois au quotidien. Pratiques sportives ou thérapeutiques. À effectuer seul ou accompagné. Cela semble parfois complexe à mettre en place régulièrement, surtout à long terme.

Courir pendant quelques semaines ou quelques mois procure un grand bien. Pratiquer l'autohypnose ou consulter un thérapeute aussi apporte un mieux-être important. Mettre en place une routine de méditation ou de yoga entraîne des effets salutaires profonds. S'inscrire à un sport individuel ou collectif est intéressant également pour la détente et le relâchement des tensions. Lire des livres de développement personnel nourrit l'esprit et peut répondre à nos questionnements.

Tous ces éléments participent à notre mieux-être, même si les effets et les résultats sont différents pour chacun et chacune d'entre nous. Et pourtant parfois, malgré tous ces efforts, les émotions restent trop présentes, les pensées si pesantes, les sensations corporelles tellement fatigantes...

Ainsi, je vous invite à découvrir une technique ancestrale et pourtant novatrice dans son utilisation. Un outil simple et efficace à pratiquer au quotidien ou à chaque moment nécessaire pour vous aider dans votre reconnexion à vous-même : la visualisation.

Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation

Vous connaissez déjà cette méthode sans le savoir. Quand vous imaginez vos prochaines vacances au soleil. Quand vous concevez mentalement une nouvelle décoration de votre intérieur. Ou peut-être encore quand vous pensez à vos futures retrouvailles avec votre amoureux, vos enfants ou vos parents après un moment sans les voir...

Les images ou les ressentis sont tellement présents, que vous avez l'impression que les événements sont déjà là... Que vous êtes réellement à la plage ou dans votre nouvelle salle de bains ; que vous serrez fort votre être aimé dans les bras... Tout semble si vrai que cela vous procure une sensation très agréable, un bien-être dans tout votre corps et votre mental.

La visualisation se base justement sur le lien entre l'image et le ressenti. Ce n'est pas plus compliqué que de fermer les yeux, d'imaginer et de se projeter dans un lieu ou dans un scénario pour un mieux-être à tout moment.

Comment fonctionne la visualisation ? Pourquoi cette technique vous apporterait-elle un apaisement ou une plus grande vitalité, ou encore une reconnexion à votre être intérieur, à votre âme ?

Quand vous visualisez des images précises pendant un court moment, votre cerveau les reçoit comme étant réelles, déclenchant ainsi des réactions émotionnelles. Il se met à produire les hormones associées à ces émotions. Par exemple, vous imaginez un énorme chien qui arrive vers vous à toute vitesse et votre cerveau produit de l'adrénaline et du cortisol pour répondre à la peur que vous ressentez en cet instant. Ou encore, en visualisant votre mets favori, votre bouche salive, vous ressentez une envie de douceur et votre cerveau sécrète de la dopamine, hormone de la bonne humeur.

Vous vous retrouvez mentalement dans votre lieu de vacances préféré, avec le soleil et une musique agréable... Aussitôt, les hormones de dopamine, d'ocytocine, l'hormone du bonheur, et peut-être même des endorphines, au bout d'un certain temps, se libèrent dans votre corps, produisant en vous des sensations de bien-être, une détente et un relâchement de vos tensions.

Ainsi, la visualisation est une clé de plus vers un mieux-être quotidien et un moyen étonnant pour se reconnecter profondément à soi. Elle est tout à fait efficace sur les sensations physiques, sur les émotions, ainsi que sur les pensées.

Je vous invite à me suivre dans la découverte de cet outil formidable et à voyager à travers le corps, le cœur, l'esprit et l'âme. Des visualisations sur des thématiques très diverses et des lectures bien-être pour nourrir vos réflexions feront partie de ce parcours initiatique. Que vous ayez besoin de libérer votre stress, de vous recharger en énergie ou de grandir en confiance ; que vous recherchiez un apaisement émotionnel, à relâcher les pressions ou à gérer votre colère ; à moins que vous n'ayez envie de vous alléger, ou de retrouver votre équilibre intérieur, les visualisations vous permettront de trouver les ressources en vous pour résoudre ces problématiques et vous apaiser jour après jour.

Vous pouvez emprunter ce chemin en toute liberté. Choisir un sujet précis en fonction de votre situation, ouvrir une page au hasard ou pratiquer les invitations proposées au fur et à mesure de votre lecture. Je vous souhaite un beau voyage, puisse-t-il vous permettre de découvrir de nouvelles clés, d'avancer sur votre chemin, de vous reconnecter à votre âme, ou juste de passer un bon moment... Bon cheminement au cœur de votre être !

