

SE LIBÉRER PAR LE PARDON

Un guide pour se défaire des strates de culpabilité
qui nous empêchent de revenir à notre nature
véritable, lumineuse.

Roxana Prenveille vient de publier un ouvrage :
« Mon Cahier pour se libérer par le pardon »,
dans lequel elle propose sa méthode pour
décoder les enseignements cachés derrière les
épreuves et retrouver une vie harmonieuse,
sans répéter les schémas qui viennent
sans cesse nous gâcher la vie.

"Vous ne serez plus jamais comme avant », c'est ce qu'a dit un médecin oncologue à Roxana il y a 8 ans, après son diagnostic de cancer du sein pour lequel s'imposait un lourd protocole de chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie. Aujourd'hui, elle n'est en effet plus la même : elle se sent bien mieux qu'avant !

DES CHANGEMENTS INDISPENSABLES

Roxana a pris cette épreuve comme un signal, le signal fort qu'elle devait opérer des changements dans son mode de vie. Peu de temps après l'annonce de la maladie, elle a eu la chance de croiser, sur son chemin, le

Dr Lallement*. Ayant obtenu un rendez-vous rapidement avec lui, elle s'est empressée de lire son livre *Les 3 clés de la santé* (Éditions Mosaïque-Santé) avant même la première consultation. Aujourd'hui, elle est convaincue que sa manière d'aborder la maladie (guidée par le Dr Lallement) lui a permis, non seulement, de recouvrer la santé avec un traitement bien moins

invasif qu'il n'avait été prévu au départ, mais aussi d'avoir gagné en qualité de vie, y compris sur le plan des relations aux autres et dans sa sphère professionnelle. Elle a accepté de répondre à mes questions.

Sophie Lacoste : Comment vous est venue l'idée d'écrire ce cahier ?

Roxana Prenveille : Ce cahier est l'aboutissement d'une longue démarche intérieure. Après l'annonce de mon cancer il y a 8 ans, j'ai entrepris un travail de réharmonisation globale de mon terrain en essayant d'agir sur plusieurs sphères : l'alimentation bien sûr, mais aussi le sport, le sommeil, la réalisation de soi, la reconexion au vivant. Enseignante, j'ai fait alors ce que je savais faire : des recherches pour mettre en évidence les outils les plus efficaces, les tester, les appliquer, puis modéliser la démarche. C'est ce qui a donné plus tard le modèle des 8 sphères synergiques. Parmi ces outils, l'alignement et la paix avec soi-même me sont vite apparus



dans leur importance décisive. La méthode Ho'oponono, la loi de l'attraction, la méditation de pleine conscience, des lectures inspirantes m'ont mise sur la voie, et peu à peu s'est profilé un protocole que je pouvais utiliser à la fois lorsque ressurgissait un « nosud » du passé et lorsqu'au quotidien j'étais hantée émotionnellement par une circonstance ou un comportement dérangeant. J'ai d'abord testé cette méthode sur les personnes que j'ai accompagnées en coaching, puis naturellement m'est venue l'idée d'en faire un outil pédagogique. Le format du « Cahier », proposé par les éditions Mosaïque-Santé, s'y prête parfaitement !

SL : Quand vous avez conçu ce Cahier, à qui avez-vous pensé qu'il pouvait être le plus utile ?

RP : À tout le monde, à celles et ceux qui trouvent que ce que leur réserve la vie n'est pas satisfaisant, pas « juste ». Le fait de rester bloqué en mode « victime » est source d'auto-sabotage. Pour devenir acteur de sa santé et de sa vie, le préalable est d'en assumer l'entière responsabilité, c'est cette acceptation qui rend la transformation possible. Ce point est très important. Les épreuves de la vie ont toujours un sens et une fonction de rééquilibrage. Seul le décodage de l'enseignement qui nous est précisément destiné à travers l'épreuve nous permet de la dépasser, sinon elle se représente à nous sous une autre forme, dans un autre contexte, et nous répétons toujours les mêmes schémas... J'ai conçu cet outil au départ pour les coachs et les thérapeutes, afin qu'ils puissent accompagner leurs clients vers une posture d'alignement, puis l'idée m'est venue de développer un outil facile d'accès, sous la forme de questionnaires d'auto-coaching accessibles à toute personne désireuse d'avancer en autonomie sur son chemin de l'éveil à la conscience.

SL : Est-ce quand on a l'impression que « tout va mal » qu'il faut s'en emparer ou bien peut-il être efficace « préventivement » ?

RP : Quand « tout va mal », nous refusons « ce qui est », c'est cette résistance mentale et émotionnelle qui cause la souffrance. C'est donc un très bon moment pour ouvrir ce Cahier. La démarche d'accueil et d'acceptation que je propose passe par un recadrage de la situation. Lorsque celle-ci est perçue sous un angle différent et positif (comme une opportunité de transformation), la charge émotionnelle diminue et le pardon ne nécessite plus d'effort particulier. C'est un sentiment de libération qui indique que l'énergie bloquée a été relâchée et que la problématique a désormais de fortes chances de se résoudre naturellement d'elle-même. À titre préventif, il est aussi recommandé d'utiliser les questionnaires pour travailler sur des blessures du passé, sur des choses qui ne « passent » pas et qui nous limitent.

SL : À qui doit-on pardonner ?

RP : On se lance dans la démarche pour pardonner à la vie ou à une personne en particulier et finalement on découvre que la cause de nos souffrances est toujours le rejet d'une part de soi que l'on condamne inconsciemment, que l'on projette à l'extérieur et que la situation douloureuse vient nous renvoyer comme un miroir avec une justesse implacable. C'est finalement toujours à soi-même que l'on pardonne.

Le retournement de perception nous aide à nous libérer progressivement de strates de culpabilité successives et à revenir à la conscience de notre nature véritable, par essence innocente, inaltérable, lumineuse. Ce que nous appelons « pardon » est un retour à l'amour de soi à travers l'amour des autres et des choses dont nous faisons l'expérience.

SL : Vous proposez 3 questionnaires différents. Faut-il répondre aux trois ? Ou bien choisir en fonction des soucis du moment ?

RP : Je propose 3 questionnaires à utiliser en fonction de la problématique du moment : le questionnaire relations, le questionnaire situations et le questionnaire culpabilité. À force de pratiquer, on s'approprié la démarche intérieure et il est possible de lâcher progressivement prise des questionnaires, on peut même pratiquer en temps réel, en situation de crise, grâce au protocole flash proposé à la fin du livret.

Propos recueillis par Sophie Lacoste

* Longtemps chirurgien en cancérologie, le Dr Lallement a aujourd'hui orienté sa carrière vers l'accompagnement des malades et créé un centre d'éducation à la santé (CESAM : cesam-sante.org) dans les Alpes-Maritimes. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions Mosaïque-Santé (www.mosaique-sante.com).

Vous vous sentez blessé par le comportement d'une personne ? Vous vivez une situation injuste ou difficile (maladie, séparation, perte, déception...) ? Vous éprouvez un sentiment de culpabilité qui vous pèse ? La méthode de libération par le pardon proposée dans ce cahier vous permet de retrouver l'apaisement émotionnel, de dépasser les croyances limitantes et les schémas qui se répètent, pour aller de l'avant.

Pour accomplir cette démarche intérieure, laissez-vous guider par les questionnaires d'introspection à compléter, à la fois pratiques, faciles d'accès et ludiques.

En vente en librairie ou p. 94 de ce magazine.

