

Elodie Vigneaux

# Et si je m'écoutais...

## Initiation à la sagesse du corps et de la vie





Elodie Vigneaux

Et si je m'écoutais...  
Initiation à la sagesse  
du corps et de la vie

© Elodie Vigneaux, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-3223-1

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mon fils.

*« Vivre est la chose la plus rare au monde.  
La plupart des gens ne font qu'exister »  
Oscar Wilde*

# Introduction

Lorsque nous venons au monde, que nous quittons le nid douillet de notre maman et que nous ouvrons grand les yeux dans ce nouvel environnement, nous sommes loin d'imaginer ce que nous réserve la vie qui va se dérouler devant nous. Personne ne donne aux parents ou alors ne permet aux enfants, d'avoir un petit fascicule sur lequel les principes fondamentaux de la vie, en quelque sorte les règles du jeu, sont répertoriées en nous disant :

**« N'aie crainte tout ce qui se passe a un sens »**

Ainsi, chacun de nous grandit dans un certain environnement où les personnes en charge de son éducation nous relaient ce qu'ils ont appris ou bien ce qu'ils en ont retenu. Ils transmettent notamment leurs valeurs, une éducation mais également des croyances passées des générations antérieures. Pour certain, cela prendra la forme de théories telles que : « la vie est dure, on n'a rien sans travailler ». Pour d'autres, ce sera : « dans notre famille nous n'avons eu que des malheurs » ou, « toutes les filles finissent par tomber malade »...Ainsi, de générations en générations, ces malédictions et ces croyances se perpétuent, plongeant les personnes dans une certaine fatalité ou au contraire, les poussant à lutter, afin de ne plus reproduire ce qui s'est toujours passé.

Attention, l'objectif n'est pas ici de faire le procès de nos parents ou notre propre procès en tant que parents ou futurs parents. Chacun a fait et fera ce qu'il peut en fonction de ce qu'il a appris, expérimenté et également en fonction de ses capacités. L'objectif sera, simplement, de livrer des clés qui permettent de traverser la vie autrement et surtout de se déculpabiliser.

En effet, quel que soit l'individu, nous sommes confrontés à un moment de notre vie (plus ou moins rapidement selon les personnes) à un questionnement

concernant notre mode de fonctionnement. Nous faisons face très rapidement à des situations qui viennent à se répéter ou, à des réactions que nous avons ou, à des événements que nous sommes incapables de gérer ou de comprendre. Au départ, nous pouvons penser que cela passera et puis les semaines, les années s'écoulent et ces mêmes situations bloquantes reviennent de plus en plus fréquemment et sont de plus en plus fortes émotionnellement. Associé souvent à ce phénomène, un sentiment de honte vient accompagner la pensée d'être le seul à vivre cela. Nous nous jugeons « anormaux », persuadés que quelque chose dysfonctionne. Et puis, nous réagissons en jouant la comédie, en nous isolant. Nous pouvons même nous faire du mal et compenser de diverses façons : pratiquer du sport à outrance, manger trop et mal, se noyer dans l'alcool, multiplier les sorties, le shopping, les expériences ou les partenaires sexuels ... Tout ce qui est fait en excès devient alors une forme de réponse à une émotion non acceptée.

J'ai choisi d'écrire ce livre pour ces raisons-là. Après avoir cherché durant 20 ans de quoi je pouvais bien souffrir, quel était le mal qui me rongait, j'ai enfin compris que je n'allais pas dans la bonne direction. Je n'avais pas compris les bases fondamentales de la vie et de mon corps.

J'ai consulté des psychologues, essayé toutes les médecines douces, thérapies holistiques... mais il me manquait toujours quelque chose à la fin et le souci revenait.

Je ne remets pas en compte tous les thérapeutes qui m'ont aidée chacun à leur manière et je leur en suis grandement reconnaissante. La problématique est que le thérapeute reste comme le garagiste. Il nous remet sur pied mais si vous n'entretenez pas votre machine, vous ne comprendrez pas comment elle fonctionne, ce que signifient les voyants qui s'allument, alors la panne reviendra...

S'en remettre entièrement aux mains d'un thérapeute en revient à conduire sa voiture avec un bandeau sur les yeux. On ne peut pas attendre « tout » des autres, il nous faut également faire notre part du marché et enfin accepter d'être au

volant de notre Ferrari.

C'est ainsi que j'ai enfin compris par mes recherches et les accompagnements suivis, comment devenir autonome dans « ma guérison ». J'ai enfin amorcé un tournant tangible et décisif dans ma vie.

La reconnexion à mon corps et à mes émotions, la compréhension de son fonctionnement et la découverte des principes fondamentaux de la Vie ont été les clefs de ma métamorphose. Grâce à tout cela, j'ai pu changer de vie et ma relation aux autres a été bouleversée. Je peux affirmer que j'ai enfin repris les rênes de mon existence.

Avant de commencer laissez-moi tout d'abord poser les principes de base de cet ouvrage :

- Le but de mon propos n'est pas de dire que la vie est merveilleuse ni que le ciel est toujours bleu. Cela ne serait qu'une énième utopie.

- Je n'ai pas la prétention de penser que je détiens la vérité. Il ne s'agit que de ma vision après avoir TANT cherché comment réparer ce que je pensais briser en moi.

- En toute humilité, je souhaite partager avec vous ces découvertes qui vous feront gagner du temps dans votre vie. Elles vous aideront à accompagner les futures générations qui en ont aussi grandement besoin.

- Je ne suis pas l'inventrice de tous ces concepts qui m'ont été enseignés ou que j'ai cherché lors de mes nombreuses recherches.

- Je ne rentrerai pas non plus dans des concepts et des termes scientifiques difficiles d'accès. Mon objectif est avant tout de vulgariser les schémas fondamentaux et les idées fondatrices afin qu'elles vous paraissent plus claires et abordables.

### **Mise en garde**

Pour avoir lu de très nombreux livres de développement personnel, si vous ne faites que lire ce guide, vous obtiendrez des clefs de compréhension, vous retrouverez du sens dans ce qui peut arriver dans votre quotidien, mais sans changement notable dans votre vie.



Si vous souhaitez une réelle métamorphose efficace et durable, il vous faudra pratiquer de manière assidue. Un joueur de piano doit s'entraîner tous les jours s'il veut avoir un bon niveau. Cela doit se faire avec envie même si parfois l'effort peut paraître difficile. En résumé, ayez en tête l'image d'un sportif qui transpire tout en souriant. Seule l'expérience apportera du changement. N'hésitez pas à vous faire accompagner dans ce cheminement, l'appui d'un tiers ou d'un professionnel est d'un grand secours pour déconstruire, avancer, puis reconstruire.

Si vous restez au stade des concepts, je peux dès à présent prédire que vous n'aurez aucun changement notable.

**Osez vous impliquer, trouvez la force de pratiquer encore et encore, et  
reprenez les rênes de votre vie.**

Bonne découverte

**PARTIE 1 :**  
**Le fonctionnement du corps et de ses énergies**

*« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre  
crier » Sagesse Tibétaine*