

JIM BRUNET

De l'autre côté du **Miroir**

Guide de renforcement personnel

Jim Brunet

De l'autre côté du Miroir

© Jim Brunet, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5186-7

Librinova”

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.

AVERTISSEMENT

Cet ouvrage vous amènera progressivement à prendre conscience de la nécessité de vous libérer de votre égo, pour aller à la rencontre de votre âme. C'est ce processus qui est nommé « passer de l'autre côté du miroir ». Ce contenu peut ne pas du tout résonner en vous si vous n'y êtes pas prêt, et, à l'inverse, peut vous conduire à un réveil brutal, une réelle prise de conscience, et donc un profond bouleversement de votre être si votre esprit est prêt à l'éveil. Ce changement est fantastique, mais comme tout changement, il peut aussi être effrayant. Se libérer de son égo est un processus qui vous conduira à l'épuration, et pourra vous faire vivre une remise en question totale, qui se nomme aussi une « nuit noire de l'âme ». À son image, vous pourrez ressentir une période très sombre, alors qu'elle peut paradoxalement apparaître au moment où, en apparence, vous êtes le plus satisfait dans votre vie. Elle peut se manifester n'importe quand, par exemple par le biais de la « crise de la quarantaine », mais ce n'est qu'un exemple. Si cette phase survient, n'ayez pas peur ! Il ne s'agit pas d'une dépression, mais de la mort de votre égo *au bénéfice* de votre âme. Dans la nuit noire de l'âme, ce n'est plus votre égo qui parlera. Vous commencerez à renoncer à tout ce que vous pensiez valide, et qui est en fait une projection de votre égo. Vos illusions sur ce qui compte vraiment s'effondreront. La nuit noire de l'âme détruira toutes vos idées préconçues, tous vos conditionnements. Vous vous sentirez alors bloqué ou perdu, vous ne saurez pas où vous diriger. Se sentir perdu signifie simplement que vous ne vivrez plus dans le scénario que vous vous étiez inventé. De ce fait, vous vous chercherez. Ce sentiment surviendra lorsqu'une partie de vous sera en train de *mourir*, et l'autre partie en train de *renaître*. La partie de vous qui poursuivait encore les choses extérieures pour vous rendre heureux sera en train de mourir. Votre vie et votre identité seront dépouillées : plus de mensonge. Vous ne serez plus. Vous remettrez en cause les fondements de la « réalité », c'est-à-dire votre manière de percevoir le jeu de la vie. Vous commencerez alors à avoir des symptômes de purge. Vous ressentirez un besoin d'isolement du monde extérieur et des autres, pour permettre à cette prise de conscience réformatrice de se développer sans aucune entrave extérieure. Vous aurez envie d'alimentation plus saine, de transpirer plus, de désencombrer votre maison et de faire le tri dans votre vie sociale. Vous prendrez conscience de votre égo et de la façon dont il contrôle votre vie. Vous comprendrez que l'être humain est socialement conditionné, que la majorité des

gens vivent en pilotage automatique, engourdis et déconnectés de tout, de leurs intérêts. Ce n'est pas qu'ils ne croient pas en la vie, mais bien souvent, ils ne réfléchissent même pas à ce qu'ils croient ou non. C'est secondaire. Vous comprendrez que toute vie s'articule avec ce que la société vous dit, et non avec ce que vous souhaitez réellement. Vous verrez que les actes qui vous donnaient un plaisir superficiel ne vous ont pas guéri. Vous viderez votre être de vos besoins primaires pour laisser place au divin. Vous repenserez radicalement votre idée de la réussite. Vous comprendrez que seules vos insécurités et vos peurs liées à vos blessures d'égo vous ont fait courir après ces choses. Si vous avez beaucoup déménagé ces dernières années, vous comprendrez qu'il est temps de vous stabiliser et d'arrêter de fuir vos problèmes. Vous ressentirez dorénavant le besoin de vous ancrer, de rester dans un endroit stable, calme, ici et maintenant, pour apprécier le présent. Vous ressentirez le besoin de vous reposer, tout votre corps sera en train de se recalibrer. C'est un appel lourd et lancinant de votre âme qui n'attendra qu'une seule chose : le réveil, la prise de conscience, pour que vous passiez enfin de l'autre côté du miroir. La personne que vous étiez hier ne sera plus, et ce n'est pas grave. Vous vous sentirez pour la première fois vivant, en plénitude. Vous deviendrez ensuite conscient de la manière dont votre esprit fonctionne. Vous réaliserez à quel point votre esprit crée ce qu'il veut voir dans la réalité. Vous comprendrez que pour être vous-même, vous devrez y mettre toute votre volonté et tout votre cœur. Vous comprendrez que tout est énergie. Vous commencerez à moins vouloir impressionner les gens et à vous connecter davantage à eux. Vous commencerez à reconnaître et à ressentir ce qu'est la vraie souffrance, touchant du doigt la véritable empathie. Au début, ressentir la vraie souffrance vous donnera envie de faire la révolution et changer le monde. Vous saisirez quel est votre rôle pour aider autrui. Vous deviendrez une personne plus patiente et plus compréhensive. Les coïncidences commenceront à s'accumuler. Les synchronicités dans votre vie seront de plus en plus présentes : écoutez-les, elles apparaîtront pour vous réorienter dans la bonne direction. La nuit noire de l'âme peut être terrifiante, mais c'est une bénédiction. C'est un lieu du « rien du tout », en endroit vide, donc un lieu où tout est possible, car quand il n'y a rien, c'est qu'il y a tout. La finalité, à la sortie de la nuit noire de l'âme, est de renforcer votre lien avec l'univers. La nuit noire de l'âme est un pont qui vous permettra de passer de l'autre côté du miroir. Quand cela sera fait, vous pourrez commencer à faire des choses qui résonnent en vous véritablement. Pour les âmes qui sont en transition et qui sont en voie de passer un pallier dans leur évolution, ce livre est en quelque sorte un booster. J'ai

moi-même vécu une nuit noire de l'âme, alors que tout allait bien dans ma vie. Je me trouvais néanmoins hors de ma zone de confort, dans un contexte d'évolution professionnelle : j'évoluais pour la première fois sur un poste de Directeur des Ressources Humaines. Cette nuit noire de l'âme m'a amené à vouloir stopper tous les mensonges avec moi-même, et prendre toutes mes responsabilités pour mes erreurs passées et mes défauts. J'ai commencé à ressentir profondément la tristesse des personnes, leur plus profond mal-être, alors même qu'elles pouvaient se présenter parfaitement souriantes devant moi. Imaginez que pour un DRH qui reçoit au quotidien de nombreux collaborateurs, cette situation peut être éprouvante ! Je savais quand des personnes n'allaient pas bien et étaient bloquées du fait de cet état d'esprit, alors qu'elles n'en avaient elles-mêmes pas du tout conscience. Le sentiment que j'ai le plus décelé chez autrui est la tristesse de la solitude, alors que la plupart des personnes chez qui j'ai détecté ce mal-être disposaient d'une vie sociale riche. Au départ, cette forte empathie me vidaient littéralement. Ce ressenti m'a pourtant conforté dans l'idée que nous sommes là pour aider les autres. J'ai également subitement ressenti la douleur d'une personne très éloignée de mon cercle social, par vision, avant de m'endormir le soir, à en pleurer, sans contrôle. Je me suis retrouvé deux semaines après, par le plus grand des hasards, à devoir aider cette personne toute une après-midi pour un problème de santé. En réalité, dans ces moment-là, je ne ressens pas la tristesse par intégration intellectuelle, *je suis* ces personnes, de ce fait je pleure *à leur place*. Cette expérience *de l'unité* est assez déstabilisante, mais une fois apprivoisée, elle permet de se connecter aux autres pour mieux les aider. Avec le temps, c'est devenu une force. La nuit noire de l'âme est un séisme intérieur, car les fondations sont secouées. Cette situation n'est pas confortable, mais pour que la vie se développe, il faut toujours que les choses bougent. La terre a besoin d'être labourée pour être ensemencée, un athlète doit tyranniser ses muscles pour les fortifier. La vie grandit en nous grâce à de tels bouleversements. Les grands bouleversements ne nous amenuisent pas, ils font grandir la vie en nous et nous renforcent. N'ayez pas peur de vous transformer !

INTRODUCTION

Vous allez bientôt mourir, mais ce n'est pas très grave. Qu'elle soit prévue dans 90 secondes ou 90 ans, votre mort ne sera qu'une étape de référence à la lumière de laquelle vous jugerez comment vous avez vécu. Si vous lisez ce livre, c'est que votre niveau de conscience a probablement déjà commencé à s'élever. Il est le fruit d'une réflexion personnelle que je mûris depuis longtemps, mais qui a pris une toute autre forme lorsque j'ai fait l'objet d'un virage spirituel assez intense et inattendu. J'ai été amené très tôt à servir autrui dans le milieu hospitalier, jusqu'à conduire des hommes et des femmes dans leur parcours en tant que Directeur des Ressources Humaines. Ce passage professionnel fut une vraie révélation, une sorte de rendez-vous de la vie que j'ai honoré et qui m'a ouvert les portes d'un monde invisible. Issu d'une formation très cartésienne, bac scientifique, formation paramédicale, ou encore lean management, les portes de l'invisible se sont imposées à moi, malgré moi. Il m'a bien fallu reconnaître qu'autre chose existait, qui ne correspondait en réalité qu'à la manifestation de toutes les énergies présentes dans notre environnement. Il m'a fallu faire preuve de courage pour aller plus loin dans cette terre inconnue, et encore plus avec les autres, jusqu'à publier cet ouvrage. J'aurais pu me contenter de rédiger une partie calibrée purement « développement personnel », mais cette expérience m'a appris que pour réussir sa vie, il fallait équilibrer le rationnel et l'irrationnel, faire travailler autant son cerveau droit que son cerveau gauche. La réussite demande un équilibre, et c'est pourquoi cet ouvrage est équilibré entre une première partie plutôt ontologique, qui pose les bases de la gestion de l'énergie, et une deuxième partie qui développe la manière de diriger son esprit et sa volonté pour bien orienter son énergie en vue de réussir. Le lien entre la première et la deuxième partie est fondamental, et pourtant peu souvent exploré tel quel. De nombreux contenus expriment des théories sur les énergies et la spiritualité, alors que d'autres défendent certaines recettes pour entreprendre. Mon récit fait le lien indispensable entre les deux, et c'est ici que vous trouverez sa vraie valeur ajoutée. Ne prenez que ce qui résonne en vous et foncez ! Ce que je transmets ici relève d'une harmonieuse union entre apprentissage théorique et expériences de terrain. Pourquoi ce livre ? Car l'écriture ne passe pas. Contrairement à la parole, elle subsiste et laisse une empreinte que chacun peut aller consulter à sa guise. Ce livre a l'ambition de vous livrer, sans filtre, ce que l'école ne vous apprend pas : reconnaître l'invisible, croire en vous, avoir la

volonté de trouver votre passion et la vivre, affronter vos peurs, renforcer votre mental, sortir de votre zone de confort, passer à l'action, surmonter les difficultés, exprimer votre potentiel pour vous transformer et transformer votre vie. Vaste programme ! Cet ouvrage n'a pas d'autre ambition que de redécliner et offrir ce qui m'a aidé à vivre et à me construire. Il peut être utile aussi bien à un adolescent qu'à une personne d'un âge plus avancé. Ses principes sont universels, ils s'appliquent donc à n'importe qui, n'importe où, et n'importe quand. Cet ouvrage vous aidera à mettre le petit doigt dans un engrenage positif en vous apportant les ingrédients nécessaires à une vie pleine. Il sera un garde-fou lorsque vous aurez tendance à vous oublier. Il est une alerte, non pas pour mener une vie bonne, comme l'énonçaient nos grands philosophes, mais pour mener la meilleure vie possible, en faisant de son mieux. Bref, une vie qui déchire et dans laquelle vous allez vous éclater un maximum ! Les grands philosophes et les grands « sages » ont apporté un héritage considérable sur la manière de vivre sa vie. Platon, que beaucoup considèrent comme le premier grand philosophe, Socrate, Epicure, Heidegger, Foucault, Rousseau, Freud, Sartre, Confucius, Spinoza, Montaigne, et même Bouddha, Gandhi... Tous ces grands penseurs nous ont transmis des principes de sagesse universelle qui sont encore d'actualité. Ces auteurs ont fortement influencé ma manière de penser et leurs ondes transpireront probablement dans un certain nombre des pages de cet ouvrage, même si je me distingue de leur pensée par une pensée peut-être plus pratique, au regard de mon parcours de vie et de mon expérience professionnelle. Il faut rappeler que ces grands esprits ont souvent pu apporter par le fait de se retirer du monde extérieur pour s'adonner uniquement à leur talent d'écriture. Ces grands penseurs exploitent des concepts forts, mais n'ont pour beaucoup jamais été ni employés, ni entrepreneurs, et avec en prime des enfants à gérer au quotidien !

Cet ouvrage est basé sur une préparation mentale et spirituelle. Il conçoit avant tout une vision de la vie basée sur le principe de réincarnation. Oui, vous vivez bien une vie matérielle ici, mais aussi ensuite une vie immatérielle ailleurs. Pour ceux qui n'y ont jamais songé, c'est très perturbant, car cette idée remet en cause les croyances occidentales classiques. Si vous n'êtes pas encore à l'aise avec ce concept, prenez tout de même le temps de lire cette partie, sinon vous passerez totalement à côté de principes essentiels. Ce travail avait initialement pour objectif de devenir mon manuel d'auto-coaching, c'est pourquoi il peut parfois paraître « brut de décoffrage ». Il pourra vous bousculer, déranger, mais

c'est d'abord l'effet que je voulais qu'il ait sur moi. Quelque chose de plus grand m'a ensuite poussé à le partager au reste du monde. Son but n'est pas de vous soutenir et de vous conforter dans de mauvaises habitudes, il est de vous faire évoluer. Je me suis moi-même appliqué toutes les recettes que j'énonce dans ce livre. Les appliquer ne signifie pas parvenir systématiquement à les intégrer ! Néanmoins, elles m'ont fait évoluer dans tous les domaines que j'ai explorés, bien au-delà de mes espérances. Je suis pourtant originaire d'un milieu situé sous la classe moyenne, et partais donc sur une ligne de départ plus en retrait : j'ai appris à aimer surgir de l'arrière et conquérir là où personne ne m'attendait. Ces conseils sont à répéter chaque jour, de la plus infime des actions à la mise en œuvre de vos plus grands desseins. Il faut rester humble et serein, nous ne réussirons pas à tout intégrer dans cette vie-là. Inutile donc de vous mettre une pression incommensurable. Une chose est certaine : tous les principes énoncés vous permettront par leur application de progresser chaque jour du reste de votre vie. Je me suis aperçu au cours de mon cheminement que les risques sont en fait la plupart du temps minimes. J'ai décidé que je ne risquais strictement rien à avancer de l'autre côté du miroir, à la rencontre de mon âme, sinon de changer les choses pour le meilleur, pour moi et pour les autres. Mais alors, que signifie passer « de l'autre côté du miroir », concept central de cet ouvrage ? Comme indiqué en prélude, ce livre vous amène progressivement à prendre conscience de la nécessité de vous libérer de votre égo, pour aller à la rencontre de votre âme. J'ai nommé ce processus « passer de l'autre côté du miroir ». L'égo peut avoir un bon et un mauvais côté, mais en général quand il est bon, c'est que vous avez déjà initié un cercle vertueux. Spirituellement, l'égo est ce qui vous fait vivre dans une illusion de ce monde. C'est votre égo qui vous attache à vos croyances limitantes. Alors qu'une vie pleine est synonyme d'équilibre, votre égo vous fait tomber dans l'excès. À titre d'exemple, une personne qui se néglige est incapable d'assumer ses erreurs puisqu'elle n'a pas d'estime d'elle-même. Elle est passive et se fait dominer. Elle agit pour compenser un manque, un vide intérieur. Elle va présenter du ressentiment envers les autres dont elle considère qu'ils abusent de sa gentillesse. Elle ne donne pas pour donner, mais pour recevoir. Elle est dans l'attente de recevoir quelque chose, d'où le ressentiment, or le don sincère n'engendre pas de ressentiment. Ces personnes repoussent toute faute sur autrui, car l'égo peut vous entraîner dans le déni et la mauvaise foi. À l'inverse, l'égo peut vous faire croire que vous êtes au-dessus des autres, que vous valez mieux qu'eux. L'égo peut ainsi vous pousser à vous surestimer ou à vous sous-estimer. Notre habitude de ranger les choses et les

gens par ordre d'importance est humaine, mais toutefois assez malvenue. En réalité, il n'y a pas de hiérarchie, tout est bon et tout est sacré. Un égo que l'on peut qualifier de sain pourrait correspondre à une personne qui donne car elle sait que c'est juste, et n'attend rien en retour. Elle saura aussi dire non et ne se plaindra pas, car elle a une bonne estime d'elle-même. En réalité, cette personne a commencé à passer de l'autre côté du miroir, et c'est son âme qui parle, et non son égo.

Se situer de l'autre côté du miroir, c'est atteindre un niveau de conscience supérieur. Si vous voulez découvrir *qui vous êtes* réellement, il faudra élever votre niveau de conscience. Vous n'êtes pas seulement la personne que vous apercevez dans le miroir, mais beaucoup plus que votre œil ne saurait voir. Regardez au-delà des apparences, et donnez à votre esprit l'occasion de faire ce voyage de l'autre côté du miroir.

Au cours de votre lecture, vous apprendrez très simplement comment tout est régi par nos énergies. Vous comprendrez que vous évoluez dans plusieurs dimensions, et que votre vie sur Terre n'est qu'un passage qui commence par votre naissance, la mort n'étant qu'une transition. La manière de vivre votre vie en renforçant votre état d'esprit sera ensuite développée. Une vérité plus grande que le visible vous apparaîtra frontalement. L'expérience spirituelle que j'ai vécu malgré moi m'a fait sortir assez tardivement de mon conditionnement mental, dont je n'avais même pas conscience, et dont personne n'a foncièrement conscience dans les milieux professionnels très cartésiens. Je n'ai ainsi appris qu'à la trentaine que le monde dans lequel je vivais n'avais en réalité pas grand-chose à voir avec ce que j'avais appris à l'école. Il m'a fallu une certaine dose d'humilité pour oser désapprendre et aller vers l'apprentissage de nouvelles connaissances. L'amour inconditionnel de soi et des autres est le but de notre aventure sur Terre. Pour y parvenir, il faut s'engager dans le processus qui fera de vous un être rayonnant de lumière. Et si vous accédiez à votre âme et viviez plus profondément, ici et maintenant, dans ce corps que vous remplirez de joie à chaque souffle ?