

AU SECOURS !
MON EGO
A PRIS LE POUVOIR...



Karol BOUDON-LEGNAGHI

Karol Boudon-Legnaghi

Au secours !
Mon ego a
pris le pouvoir

© Karol Boudon-Legnaghi, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0369-9

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.

Couverture et Illustrations :
Karol BOUDON-LEGNAGHI

*À ma fille chérie, sans qui je n'aurais jamais eu la force d'aller à la rencontre
de moi-même.*

*À mon Ego, que je remercie de m'épauler dans cette aventure.
Aux humains, dans leur complexité, pour l'amour et la joie qu'ils me
procurent.*

PROLOGUE

Nous connaissons tous, de près ou de loin, les disputes, les galères, les difficultés...

Nous en avons vécues. Les nôtres, celles de nos parents, de nos amis, de nos concubins, de nos enfants, de nos collègues..., elles sont à priori inévitables pensons-nous, même, elles peuvent parfois être utiles, nous renforcer et sont indispensables pour la plupart d'entre nous.

Vraiment ?

Parfois en effet, mais sommes-nous obligés de faire régulièrement face au chaos ?

N'existerait-il pas une manière de vivre plus sereine, dans laquelle les reproches, les crises, les complications ou la colère se feraient rares ?

La vie ne serait-elle pas plus agréable dans la paix et l'entente ?

Ces tempêtes relationnelles et autres tumultes personnels ne nous empêcheraient-ils pas de vivre une vie plus en accord avec nos désirs ?

Ne seraient-ils pas uniquement la manifestation d'un profond conflit intérieur ?

Finalement, ne serions-nous pas, aujourd'hui adultes, responsables de ce désordre ?

Peut-être s'agit-il juste de comportements inappropriés, de confusion intérieure, d'une erreur de programmation dans notre fonctionnement ?

Peut-être est-il possible de nous reprogrammer ?

Ce sont autant de questions auxquelles je tente de répondre dans cet ouvrage afin de nous conduire vers une vie plus douce, en adéquation avec nos aspirations, dans le calme et la sérénité. Une vie en accord avec nos rêves d'enfant, qui répond davantage à ce que nous souhaitons, dans laquelle nous pouvons nous réaliser dans la joie, l'amour et la confiance.

J'imagine déjà certains d'entre vous, mes chers lecteurs, se dire : « On ne vit pas chez les Bisounours, la vie n'est pas si simple ! » En effet, si vous le pensez, votre vie ne sera pas simple. Et pourtant, une existence paisible et épanouissante est tout aussi possible que le chaos et la désolation. Cela n'empêchera pas les aléas auxquels nous sommes contraints de faire face, comme la disparition d'un proche, la maladie ou certaines épreuves, mais nous serons davantage outillés pour nous confronter aux difficultés en ayant développé notre capacité de transcendance et de résilience.

C'est à travers différents sujets abordés dans ce livre, comme le champ des

possibles, les énergies, la complexité de l'être, les blessures, les émotions, l'estime de soi..., inspirés de nombreux auteurs et penseurs, que je vous propose une autre lecture du monde afin de devenir conscient, lucide, acteur des changements que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie et plus épanoui.

Je suis Karol Boudon-Legnaghi, coach en qualité de vie et connaissance de soi, formatrice comportementale, conférencière et comédienne. Ces fonctions ne me définissent pas forcément, mais elles témoignent de mon expérience concernant le développement personnel et spirituel.

En effet, à travers mon parcours de femme de scène, j'ai pu observer les émotions en profondeur, les comprendre dans l'intention de mieux les interpréter, mais aussi appréhender la gestion du trac, de la critique, consentir au lâcher prise et à l'acceptation, porter un regard bienveillant sur moi-même, surmonter ma timidité, prendre confiance en moi, me libérer du poids du regard des autres, calmer mes peurs...

Grâce à cela, mais aussi à mes nombreuses lectures et formations, à mon empathie légendaire et à mon optimisme à toute épreuve, je me suis tout naturellement tournée vers un nouveau métier me permettant de transmettre ces enseignements et d'accompagner les personnes en quête d'assurance et de paix intérieure.

Aujourd'hui, j'exerce auprès des particuliers et des entreprises afin de les orienter vers l'atteinte de leurs objectifs. J'utilise régulièrement le théâtre dans mes formations, outil particulièrement adapté au dépassement de soi, mais également comme levier lors de séminaires et colloques, de façon à proposer une meilleure intégration des concepts.

Depuis maintenant huit ans, j'ai eu l'honneur et le privilège de suivre environ cinq mille personnes en tant que formatrice et coach et chaque expérience m'a apporté autant de joie que d'amour, autant de perfectionnement que d'épanouissement, autant d'expertise que de satisfaction.

Le bonheur et le plaisir que me procurent mes activités professionnelles me conduisent dorénavant à élargir ma palette d'expressions en proposant cet ouvrage à celles et ceux qui souhaitent découvrir les auteurs qui m'ont inspirée, mes réflexions, mes expériences et mes aspirations. Afin de vous permettre d'appliquer au mieux les concepts, j'ai minutieusement veillé à vous offrir un pêle-mêle d'outils d'inspirations multiples glanés çà et là. Certains vous seront familiers, car largement répandus, d'autres, sortis de mon imagination et de mes recherches, plus étrangers. S'en suivront plusieurs conférences et master class

présentées aux quatre coins de France.

En attendant de vous rencontrer, je vous souhaite une bonne lecture en espérant, modestement, vous éclairer davantage sur vos comportements et vos questions.

CHAPITRE 1

UN MONDE DE SAVOIR ET DE CONNAISSANCE

« Partisan du “tout à l’ego”, le mégalomane a souvent des fins de moi difficiles ! » Bruno Masure

D'après mes nombreuses lectures, recherches personnelles et plus particulièrement, mes propres expériences, j'ai pu m'ouvrir à une certaine connaissance.

La connaissance que je différencie volontairement du savoir.

Le savoir est l'acquisition de nos enseignements passés, il se loge précisément dans ce que nous avons pu apprendre de notre histoire personnelle, de notre culture, de notre éducation, de l'ensemble de nos références. À l'inverse, la connaissance est une forme d'ouverture sur le monde extérieur et sur notre monde intérieur. La connaissance, selon moi, est l'expérience de la perception et du présent.

Par exemple, nous savons que $2 + 2$ égalent 4, nous l'avons appris. En revanche la connaissance de soi ne nous est pas enseignée. Elle se fait à partir de nos ressentis, de nos goûts, de notre Moi profond. Tout comme la connaissance des autres ou de notre Mère Nature d'ailleurs. Nous savons reconnaître un paysage de mer ou de montagne, mais rien ne vaut l'émotion que nous éprouvons lorsque nous admirons la création.

En effet, j'ai pu acquérir un certain savoir en me documentant et en me formant à différentes techniques de développement personnel, je me suis instruite. Mais rien n'est aussi fort que l'expérience du voyage intérieur. Cependant, un certain savoir est nécessaire au parcours de tout chemin spirituel. Il ouvre les portes et permet la compréhension, il donne du sens et éclaire. Il balise le chemin et le sécurise afin de ne pas nous égarer ou tomber dans le vide.

Nous pourrions, ici, apparenter la connaissance à l'éveil.

Cela implique une grande ouverture d'esprit, une volonté de sortir de nos schémas, d'accepter que le monde de l'invisible existe et qu'il est bien plus riche et plus vaste que le monde physique dans lequel nous vivons en ce moment, de développer notre imagination et de faire confiance à notre intuition. La réalité matérielle – le monde visible – est étriquée et nous restreint dans de minuscules espaces. L'espace temporel, nous sommes définis dans le temps, nous naissons et nous mourrons afin de vivre une expérience de 80 ans en moyenne. L'espace

dimensionnel, nous habitons un corps qui lui-même se meut dans des lieux déterminés, notre maison, notre ville, notre pays, notre planète. Bref, le monde de la matière est limité, ce qui nous laisse à penser que nous sommes nous-mêmes limités. Là est toute la complexité de cette expérience, réussir à sortir du savoir – ce que nos limites nous enseignent – pour accéder à la connaissance universelle, infinie et illimitée.

« L'imagination est plus importante que le savoir, car le savoir est limité, alors que l'imagination embrasse l'univers entier. » Albert Einstein

Sacré programme !

La première bonne nouvelle est que cette connaissance est en chacun de nous. Nous sommes tous issus de la même source et sommes omniscients. Mais, pour des raisons que j'évoquerai plus tard, nous avons perdu ce pouvoir. Enfin, pas vraiment perdu, nous pourrions dire plus précisément qu'il a été étouffé. Heureusement, et c'est la deuxième bonne nouvelle, nous sommes capables, non sans volonté, de le faire émerger à nouveau pour en reprendre pleine possession. Et c'est bien de cela qu'il s'agit dans ce livre. Prendre conscience de notre pouvoir afin de le ramener à nous-mêmes.

Accéder à nouveau à la connaissance.

Alors oui, mais comment ?

Dans un premier temps, il est nécessaire, comme je l'écrivais en amont, de savoir que cette connaissance existe et que nous y avons tous accès. C'est essentiel car notre mental, attaché au monde physique, a besoin de comprendre. Et d'ailleurs, afin de bien saisir ce qui va suivre, il convient d'expliquer plus en détail notre fonctionnement actuel.

Je vous invite à présent à imaginer que l'être que nous sommes n'est pas gouverné par une seule et même voix, mais par deux voix. Nous le savons déjà, souvent nous nous sentons tiraillés entre deux directions. Nous avons entendu, à plusieurs reprises dans notre vie, depuis que nous sommes enfants, qu'il existe en nous l'expression du cœur et celle de la raison.

Nous pourrions interpréter cela comme deux grands royaumes qui cherchent à diriger un seul et même pays, notre être physique, nous.

D'un côté, il y a le centre du savoir, de l'apprentissage, de l'expérience, de l'acquisition, du conditionnement..., le mental, la voix de la raison, que nous nommerons EGO.

De l'autre, nous trouvons le centre de la connaissance universelle, de l'intuition, du ressenti, de la connexion, de la perception..., la voix du cœur, la