

VALENTINE LIVINE

*Tu es la personne
à aimer en priorité
dans ta vie*



Valentine Livine

Tu es la personne à aimer en priorité dans
ta vie

© Valentine Livine, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6077-7

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.

Préambule



Tu es la personne à aimer en priorité dans ta vie... C'est le chemin de chaque être humain sur Terre. Le tien, le mien, le nôtre. Certains d'entre nous naissent dans des environnements où l'apprentissage est plus aisé, facilité, d'autres non. Quels que soient nos choix de vie et d'incarnation, ce chemin d'amour de soi est une des grandes aventures que nous avons à vivre et expérimenter ici sur Terre. Ce livre réunit ce que j'ai appris et mis en place dans ma vie pour en finir avec les crises d'angoisse et développer l'estime de moi. Ce n'est en rien un mode d'emploi sur ce qu'il convient de faire pour se sentir bien, une ordonnance à reproduire. Cet ouvrage est simplement là pour te montrer que l'Univers nous offre énormément de moyens pour être la meilleure version de nous-même, un jour après l'autre. J'espère de tout coeur que ces outils t'aideront à honorer ton essence pure et divine pour que, toi aussi, tu marches chaque jour en faisant de toi ta priorité, te donnant tout l'amour que tu mérites pour illuminer le monde.

Je te transmets ce que je sais au moment où j'écris ces lignes, alors prends uniquement ce qui résonne en toi, ce qui vibre juste pour toi, ce qui allume la flamme de la vérité en toi..

Je m'aime depuis moins de 11 ans seulement. Avant, je ne savais même pas que j'en avais le droit, ni comment faire ! Je pensais que l'amour se trouvait à l'extérieur, dans l'approbation des gens autour de moi, dans le regard des autres. Je cherchais donc à me conformer à leurs attentes pour être aimée. Je gardais aussi tout à l'intérieur de moi, me trouvant bizarre et inadaptée à ce monde. Je

me sentais reliée à la nature, aux animaux, difficilement aux humains dont j'observais les comportements et émotions. Ces émotions, je les absorbais d'ailleurs beaucoup. En outre, depuis petite, je vivais des expériences avec l'invisible : recevais des messages, faisais des rêves prémonitoires, distinguais des lumières, entendais mon prénom appelé, sentais des présences, les rencontrais la nuit. Adolescente, tout cela me faisait terriblement peur malgré la bienveillance évidente de mes visiteurs nocturnes. Mon plus grand souhait à cette époque : être normale, être comme les autres. C'est dire à quel point je me sentais extraterrestre et peu en phase avec les personnes de mon âge. Pourtant, j'avais des amis et j'aimais amuser la galerie. Mais au fond de moi, un sentiment de solitude était là car, où étaient les autres comme moi ?

À mes 17 ans, un événement s'est produit qui m'a conduite à expérimenter des crises d'angoisse. Nous passions les vacances de juillet auprès de ma soeur aînée, partie étudier en France (je vivais et vis toujours à Tahiti). Nous nous étions retrouvées la veille et avons passé la majeure partie de la nuit à discuter avant de visiter un parc d'attractions. Les files d'attente à rallonge, la chaleur, le manque de sommeil nous sont tombés dessus. Ma grande soeur a vomi et moi, j'ai tellement eu peur pour elle que je me suis évanouie. Depuis ce jour, je me sentais mal dans les endroits avec de la foule, les files d'attente, le bruit... Je vivais physiquement des malaises qui se sont mus en crises d'angoisse. J'ai essayé d'en parler à ma famille, tellement maladroitement que je n'ai pas trouvé l'écoute dont j'avais besoin à ce moment-là. Ajouté au fait d'être en lien avec l'invisible pour lequel je n'avais, là non plus, pas de soutien a été un peu trop pour mes jeunes épaules. J'ai cessé de me confier, de parler car j'avais très honte : je me sentais encore plus inapte et décalée. Ni mes ami.es, ni mes petits copains ne savaient ce que je vivais. Je n'en ai d'ailleurs parlé à mon mari que lorsque j'ai décidé d'amorcer mon travail thérapeutique en 2015. C'était au début où je m'ouvrais, alors je lui ai confié le minimum (mais c'était déjà énorme pour moi !).

Vers mes 19 ans, j'ai demandé à ce que les portes de l'invisible se ferment, pensant que cela m'aiderait. Si les messages ont été moindres bien que toujours présents, la panique est restée. J'ai vécu avec pendant 22 ans, mais je gérais car je pensais que c'était ça la vie, que c'était ça ma vie. À tel point que j'avais

intégré l'inconfort à mon quotidien, ne sachant pas que je vivais des crises d'angoisse, n'ayant pas fait de recherches sur le sujet, sur comment en sortir, ni même nommer et identifier la chose. J'étais juste moi, bizarre et pas comme ces autres pour qui la vie semblait si simple et facile. Je m'y suis adaptée jusqu'à l'inévitable point de rupture. Aujourd'hui, avec le recul, je remercie mon corps d'avoir tenu aussi longtemps : 22 ans !

Mon premier enfant est né en 2012. Cette maternité a donné un sens profond à mon existence. Je me sentais enfin à ma place, sachant pourquoi j'étais sur Terre. J'ai alors expérimenté une paix intérieure que je ne connaissais pas, les angoisses se dissipant. Je me suis totalement décentrée (ou plutôt encore plus) pour me dédier entièrement à cet être naturellement pur qui m'offrait du répit dans l'anxiété, à cette âme qui me faisait l'honneur de me choisir moi, Valentine, pour mère. Quel bonheur ! Mon cœur et mon âme s'étant rouverts, l'invisible s'est engouffré dans la brèche. Ça m'allait car je me sentais bien et, même si je n'y comprenais rien, mon ego était flatté d'être connecté à un autre niveau de conscience. J'ai d'ailleurs suivi des formations et enseignements spirituels à cette période. Les rencontres que j'y ai faites m'ont préparée à la suite, qui était nettement moins agréable !

Ma cadette est arrivée en 2014. Là, l'Univers m'a clairement fait comprendre que je devais changer et qu'il était temps de me regarder en face : deux enfants en bas âge, des nuits inexistantes, un déménagement, un nouvel environnement de vie désastreux au niveau de la géobiologie, une sensibilité accrue aux émotions et pensées des autres... J'ai été vidée de mon énergie vitale en moins de 6 mois car je dormais au-dessus d'une faille tellurique qui m'a littéralement siphonnée. La nuit, le jour, aucun repos : les crises d'angoisse sont revenues en force, en quasi non-stop. Lorsque le rire de mes enfants ne m'a plus apporté aucune joie, j'ai accepté que je ne pouvais pas y arriver seule, que je ne pouvais plus continuer comme cela. Une nuit particulièrement troublée, je suis sortie dans le jardin, me réfugiant sous un arbre en quête de répit à l'angoisse. J'ai appelé dans mon cœur mon enseignant spirituel qui vivait à 18 000 kilomètres de moi. Son esprit s'est connecté au mien et j'ai reçu un soin merveilleux qui m'a donné la force d'initier un nouveau cycle. Le lendemain, mon mental a capitulé, ma guérison s'est amorcée. J'ai enfin osé chercher ce qui m'arrivait...

et trouvé bien évidemment !

Un ami énergéticien (rencontré lors de mes formations) est venu, m'a remontée à bloc et, ce jour-là, j'ai fait le plus dur pour moi à l'époque : parler de ce que je vivais. C'était la première fois que je m'exprimais en employant le terme « crise d'angoisse ». J'avais peur, honte, je me sentais faible, stupide aussi. J'ai été écoutée, accueillie sans jugement ni sarcasme. J'ai aussi reçu les mots justes pour moi ce jour-là : *Physiquement tout va bien, ton corps fonctionne parfaitement alors ta peur de faire des malaises, ça vient de ta tête*. En moi-même, j'ai reconnu cette vérité. Cela m'a fait un bien fou et m'a donné le courage de passer à l'action. La suite s'est enchaînée avec fluidité : j'ai demandé à l'Univers de mettre sur mon chemin la personne qui aurait les ressources pour m'accompagner, et c'est ce qu'il a fait ! J'en suis toujours émue et emplie de gratitude. La façon dont cette thérapeute a été mise sur ma route était magique car cela est passé par l'écriture. Un article d'elle partagé sur un réseau social, moi qui vais ensuite sur son blog. J'ai tout de suite accroché avec ses mots, son énergie. Je me suis reconnue dans le partage de son vécu, et les soins qu'elle proposait m'ont immédiatement séduite. J'ai encore pris mon courage à deux mains en amorçant un travail personnel accompagné.

Après 6 mois de thérapie psychocorporelle avec l'incroyable Jessica Font, je suis venue au monde une seconde fois. C'est véritablement comme cela que je vois cette année 2015 : une renaissance. Était-ce facile ? À aucun moment ! J'ai travaillé ardemment à mon bien-être mental et physique, j'ai remis les compteurs à zéro, j'ai osé regarder tout ce qui me faisait honte et peur dans ma vie pour réparer, guérir, libérer. Les crises d'angoisses ont cessé. Avec constance, volonté et discipline, j'ai continué à avancer sur le chemin de la libre expression de mon être, à mon rythme, au gré des épreuves et de mes capacités à conscientiser, m'ouvrir, m'accueillir.

Depuis cette aventure épique en 2015, je continue à apprendre chaque jour. J'ai évolué sur tellement de sujets, et j'évolue encore sur de nouveaux car, lors ma thérapie, je n'avais exploré qu'un aspect de mon être. J'avais encore beaucoup à apprendre.

J'ai retravaillé avec Jessica en 2020 pour comprendre une autre facette de moi, celle que j'avais laissé de côté depuis un long moment : la connexion à l'invisible, l'hypersensibilité, la claire-sentience. Cela m'a rassurée, mais je tenais toujours entrouverte la porte que j'avais fermée à mes 19 ans par manque de confiance en moi. Ce n'est qu'actuellement que je me décide à l'ouvrir. Aujourd'hui je me sens suffisamment enracinée pour cela, suffisamment humble et puissante à la fois pour accueillir ce nouveau monde en me faisant confiance. Il faut dire aussi qu'à présent, je ne chemine plus seule : je demande de l'aide à des personnes-ressources extraordinaires lorsque j'en ressens le besoin. Je suis ainsi toujours en apprentissage de la Vie, à la différence que ce travail est désormais fluide et joyeux. Pas toujours confortable ni agréable, mais bien plus léger et serein. Tout ça pour te dire que la bienveillance est une clé pour accepter la sinuosité du parcours et les creux de vague qui sont inévitables. Car le chemin est infini, infiniment beau, infiniment passionnant.

Chapitre 1

L'amour de soi, le plus beau des voyages



Au quotidien, j'ai découvert que les façons de m'aimer sont infinies, que mes gestes et mes pensées peuvent m'honorer ou me diminuer. Repérer les comportements et les discours intérieurs qui sapent, développer l'amour de moi n'a pas été évident au début car j'avais appris à m'effacer, à m'adapter pour contenter mon entourage. J'étais engluée dans mes habitudes, mes raisonnements bien arrêtés, mes croyances limitantes. Avec persévérance, je suis arrivée à y voir plus clair pour modifier ce qui ne me servait pas (ou plus). Peu à peu, j'ai été capable de dire non à ce qui me blessait, me rabaissait, pour décider consciemment et en douceur de changer de comportement. Cela m'a demandé de l'indulgence pour éviter de me juger. Cela m'a demandé de l'honnêteté pour m'aimer dans mon entièreté, avec mes faiblesses et mes points forts. Cela m'a demandé de la volonté pour me remettre en question. Cela m'a demandé de l'amour pour me choisir.

Je te rassure : je découvre chaque jour que je me diminue ou manque d'amour envers moi de bien des manières ! J'en suis alors étonnée, reconnaissante, émerveillée ou irritée. Parfois je conscientise ce manque d'amour après des pensées culpabilisantes et/ou jugeantes, parfois après que mon corps ait

somatisé. Le chemin vers l'amour de soi est un merveilleux voyage dont je me délecte, même si parfois c'est confrontant, perturbant, douloureux ou caillouteux. C'est une odyssée à la découverte de mon être profond. Je suis la personne à aimer en priorité dans ma vie, afin de pouvoir aimer et recevoir les autres pour qui ils sont vraiment, sans attentes ni contraintes. C'est la voie de la paix intérieure et extérieure, de l'harmonie avec les autres, la Terre, la nature, la Vie. Au début, il peut être difficile de sortir du conditionnement imposé depuis l'enfance, mais avec persévérance et douceur, tu réussis à te dessiner un nouveau chemin : ton chemin ! Tu es la personne à aimer en priorité dans ta vie alors beau voyage à toi, car il est infini !