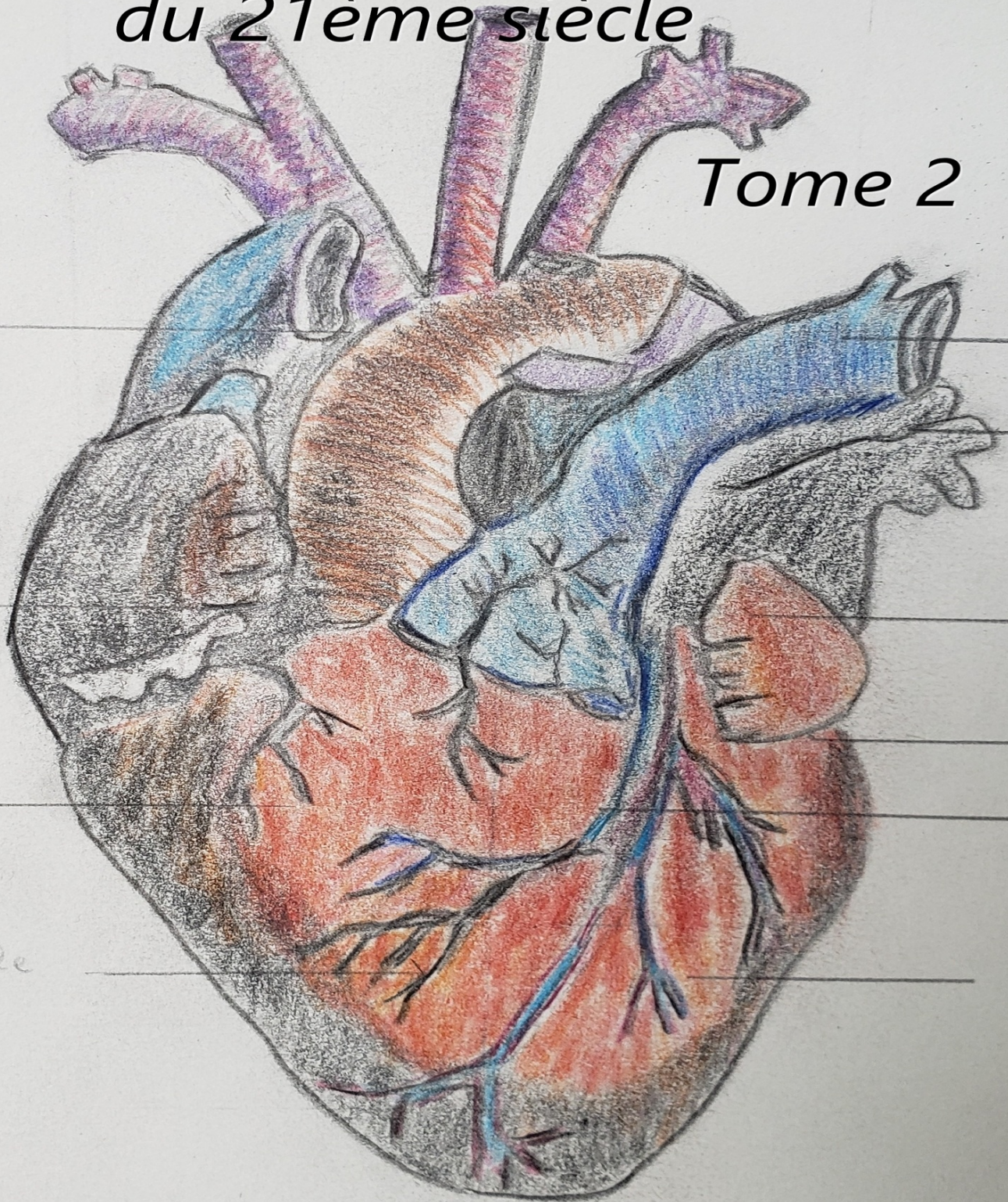


Heyoka
le guide de l'empathe
du 21ème siècle

Tome 2



Yann Dequin

Yann Dequin

Heyoka le guide de l'empathe du 21ème siècle

Tome 2

© Yann Dequin, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5552-0

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.

AVANT PROPOS

Voilà plusieurs mois que j'ai publié le premier tome dédié à l'empathie, que mon corps me pousse à écrire un deuxième volet. En effet au fil du temps, des compréhensions que je peux avoir ; que ce soit par moi-même ou en discutant avec d'autres personnes ; force est de constater que les ressentis s'affinent, et qu'ils ne sont pas les mêmes chez tous. Mais aussi que leurs significations peuvent être différentes d'un individu à l'autre. L'interprétation des ressentis appartient à chacun. Sachez également, que plus vos ressentis sont intenses, plus vous êtes dans la vérité. Essayez toujours de comprendre et de voir les choses sous plusieurs aspects différents et vous saurez, avec un peu d'entraînement, faire la synthèse de vos ressentis. Quoiqu'il en soit, ayez confiance en vous, votre corps, vos intuitions et vos ressentis.

J'ai donc dressé une liste complémentaire à celle du premier tome. Il faut garder à l'esprit que les ressentis peuvent concerner, des personnes (vivantes comme défuntes), des situations, des émotions, et des animaux. Que cette liste, comme les précédentes, n'est pas avérée comme une vérité absolue. Mais qu'elle constitue une base dans les prémices de la compréhension des émotions humaines et dans la manière de les percevoir.

Je trouverai d'ailleurs très intéressant de pouvoir observer, au moyen d'un scanner ou de ce genres d'appareils, les réactions physiologiques du corps au moment des ressentis. Il y aurait peut-être encore des découvertes à faire !

Ne doutez jamais de vous, de vos ressentis. Alliez votre intuition, à votre corps et à ce que vous percevez. Une redécouverte de vous-même qui vous plongera en introspection. En acceptant vos parts d'ombres et de lumière, en vous laissant être tout simplement ; vous redeviendrez vous. Vous vous connaîtrez mieux !

Dans la culture Amérindienne, les Heyokas sont considérés comme des

miroirs émotionnels vivants. Vous prendrez alors conscience que beaucoup des émotions qui peuvent vous traverser, vous faire réagir et parfois même, vous faire paraître aux yeux des autres ou à vos propres yeux ce que vous n'êtes pas, que ces émotions ne vous appartiennent pas. Vous pouvez alors réagir, en plus de votre empathie décuplée, par compassion puisque empathie et compassion sont toutes deux liées.

Dans le bouddhisme, la compassion est divisée en trois paliers. Le palier le plus élevé étant le fait de faire passer la souffrance de l'autre avant ses propres souffrances. Prenez garde de ne jamais trop vous impliquer dans une situation, ou avec une personne dans le but de l'aider, car vous pourriez vous oublier vous-même. Si vous vous oubliez, vous ne serez pas en mesure d'aider votre prochain. Votre bien être doit donc être votre priorité. Mais la notion de bien être est aussi propre à chacun. Il vous appartient alors de savoir ce qui vous fait du bien, et ce peu importe votre manière de procéder. Ne vous auto-jugez pas, ne vous culpabilisez pas, ne vous sous-estimez pas, mais aimez-vous comme vous êtes. Changez ce que vous souhaitez changer chez vous, toujours avec amour et bienveillance à votre égard.

Les Heyokas sont aussi des médiums, des guérisseurs. Une empathie décuplée amène avec elle une ouverture de conscience sur la médiumnité, puisque certains ressentis, peuvent concerner des défunts. En effet, quand vous partagerez vos ressentis avec une personne concernée par un deuil, celle-ci risque fort d'être surprise par le fait que vous ressentiez ses émotions comme si vous étiez en elle, comme si vous lisiez en elle ; ce qui s'appelle dans la médiumnité « faire de la lecture d'âme ».

Une empathie, sensibilité accrue, vous permet donc de ressentir beaucoup de gens, mais également de choses, invisibles (les émotions sont invisibles, la mémoire des lieux est invisible...)

Une porte ouverte de la conscience avec un regard, une perception différente de ce que vous pensiez être une réalité.

Enfin, je tiens tout particulièrement, à remercier mes parents d'avoir fournis les illustrations présentent dans ce deuxième tome, afin de pouvoir imager certains ressentis et ainsi vous en donner une meilleure compréhension.

En espérant que ce deuxième tome pourra vous aider au mieux à comprendre votre mode de fonctionnement et à en tirer bénéfice.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Yann Dequin

Liste complémentaire des ressentis physiques

Avant de commencer, je tiens à préciser qu'il vous appartient d'apprendre à faire la différence entre ce que vous ressentez et qui vient de vous ou de votre vie (santé, vie personnelle ou professionnelle) ; et ce que vous pouvez percevoir comme venant de l'extérieur. Il vous appartient aussi de déterminer votre polarité, c'est à dire de trouver le coté de votre corps, droite ou gauche, qui vous indiquera si vos ressentis concernent un homme ou une femme. Pour ma part, le coté gauche de mon corps m'indique des ressentis concernant un homme, le coté droit concerne une femme. Cette polarité peut être inversée, tout dépend de chacun. Je vous invite également à vous procurer le premier tome (Heyoka le guide de l'empathie du 21ème siècle) qui vous donne les explications pour savoir comment faire la différence entre vos propres émotions et celles que vous ressentez qui appartiennent aux autres, et comment vous apaiser. Ce deuxième tome étant une liste complémentaire explicative, qui affine la précision des ressentis. Certains ressentis peuvent se manifester sur un coté intérieur de votre corps ; cela signifie que le ressenti est propre à vous même ou à la personne que vous ressentez. Si au contraire le ressenti se manifeste sur un coté extérieur du corps, cela signifie que vous ou la personne recevez un émotionnel qui vous vient d'une situation extérieur. Prenez alors garde à qui vous pouvez expliquer votre manière de ressentir car c'est un peu comme votre mode d'emploi. Ne confiez pas votre cœur à n'importe qui et surtout ne laissez jamais quelqu'un vous faire douter de ce que vous pouvez ressentir dans vos chairs. Les personnes qui essaieraient de vous faire douter de vous, essayent alors de vous manipuler pour leurs propres intérêts, sûrement qu'elles ne sont pas honnête avec elles mêmes, mais aussi envers vous.

Liste :

- Avoir froid, très froid subitement :

Vous ressentez un manque d'amour dans votre entourage, vous ou une

personne, n'êtes pas aimé pour qui vous êtes, de manière inconditionnel.

- Avoir très chaud puis subitement très froid :

Vous ressentez quelqu'un qui souffle le chaud et le froid, personne potentiellement instable émotionnellement, ou manipulatrice.

- Éructer (rot) avec beaucoup de salive, comme de la mousse :

Avoir une certaine rage de vivre, de s'en sortir, résilience. Si cumulé avec le ressenti de la colère, alors cela signifie que la personne a la rage mais dans le sens haine.

- Cerveau gauche qui chatouille :

Ressentis de fourmillements sur le côté supérieur gauche du crâne, incapacité à réfléchir. Ce ressenti vous fait comprendre qu'une personne réfléchit beaucoup, peut-être trop. Comme si elle cherchait une solution, un plan pour se sortir d'une impasse. Cela indique éventuellement un côté manipulateur. Plus c'est intense, plus vous êtes dans le vrai, en terme de confiance en ce que vous indique votre corps. Mais aussi que cette personne qui réfléchit trop peut être manipulatrice.

- Douleur qui part de la tempe jusqu'à l'arrière du crâne :

Ce ressenti indique qu'une personne rumine ses pensées, ressasse le passé.

- Pulsation intense au niveau de la carotide, descendant dans la clavicule et remontant également en même temps dans la mâchoire et la joue :

Cela concerne une personne qui a une ou des pulsions, quelque chose qui lui

procure une excitation intense. Une pulsion non contrôlée peut amener a des comportements déviants telles que le vol, le viol, la violence physiques etc... Vous ressentez donc une personne potentiellement dangereuse.

- La mâchoire :

Pour une meilleure compréhension de mes explications, j'ai souhaité imager par une illustration les ressentis. Vous vous doutez qu'il serait compliqué de vous expliquer précisément différents ressentis qui se manifestent au même endroit du corps mais de manière subtile et différente en terme de somatisations. Ainsi pour la mâchoire, je dénombre à ce jour 7 ressentis émotionnels. Il y a la peine, la culpabilité, la rancœur, la jalousie, l'envie de vengeance, se sentir couteau sous la gorge et ne pas avoir pu dire quelque chose à une personne.

- La peine (P sur le croquis) se ressent au niveau de la pommette sous forme de névralgie (courant électrique).

- La culpabilité (C) se ressent dans la mâchoire inférieure sous forme de névralgie également.

- La rancœur (R) se manifeste par une crispation de la mâchoire, vous sentirez un point de pression à l'endroit où est emboîtée votre mâchoire inférieure.

- La jalousie (J) se manifeste par une pression en forme de parenthèse (c'est pour cela qu'il faut un dessin) juste à coté du ressentis de la rancœur. La jalousie peut également être ressenti par une envie de se gratter au niveau des lombaires. Les ressentis peuvent être différents selon les personnes que vous ressentez.

- L'envie de vengeance :

Ce ressenti est un mélange des ressentis de la rancœur et de la jalousie. Ainsi vous ressentirez la même pression que la rancœur sur votre mâchoire et vous ressentirez également « la parenthèse » symbolisant la jalousie. Plus le ressenti est intense est plus l'envie de vengeance sera forte voire appliquée.

- Le fait de se sentir pris à la gorge ou d'avoir le couteau sous la gorge (CG) se manifeste par une pression au niveau de la mâchoire inférieure, à côté du menton (là où un suicidaire pointerait le canon de son arme). Peut aussi signifier qu'une personne a des tendances, envies, pensées suicidaires.

- Le fait de ne pas avoir pu dire quelque chose à une personne (T) vous est retranscrit comme un tremblement des muscles faciaux sous le nez et sur le côté de la bouche.

Soyez vigilant au cumul et à l'interprétation de vos ressentis, parfois une situation se présentera à vous plusieurs fois afin que vous compreniez la signification de vos ressentis.

Vous constatez donc que plusieurs ressentis signifiant des différentes choses, sont localisés sur une même partie du corps. Ce qui fait qu'au fil du temps, votre interprétation et votre compréhension des signaux que vous envoie votre corps, s'affine et devient très précise par le cumul des ressentis. Vous pouvez par exemple ressentir une pointe dans la mâchoire, une pointe dans la tempe et sentir des fourmis dans votre cerveau gauche ; la synthèse de ces trois ressentis, vous indique qu'une personne ressent de la rancœur par rapport à une autre personne, que cela lui prend la tête et qu'elle réfléchit beaucoup, que ce soit pour trouver une solution (avec s'ajouterait la culpabilité, culpabilité + rancœur = remords la personne culpabilise d'avoir eut de la rancœur sûrement parce que cette personne aura eut des paroles ou actions blessantes mais vu qu'il n'y a que de la rancœur ce serait plutôt réfléchir à une vengeance.