

“ En acceptant profondément notre humanité, nous pouvons alors aimer toute l'humanité parce qu'elle est comme nous. ”

L'âme guérissante

Si nous nous sentons décalés dans nos vies, ou face à des mécanismes qui se répètent, la sophro-analyse propose, par sa méthode singulière, d'aller à la rencontre des mémoires les plus impactantes de nos existences. Qu'elles soient nôtres, de nos parents, de notre vie embryonnaire ou encore plus anciennes, leur décodage psychologique et émotionnel serait la clé de notre libération. Et si notre âme avait des choses à nous dire ?

Par **Melanie Chereau**

Pharmacienne puis chercheuse en neurobiologie, Christine Louveau, scientifique chevronnée spécialisée dans les médicaments antidépresseurs, s'est interrogée sur l'omniprésence des effets secondaires souvent lourds pour les patients. Souhaitant se diriger vers une dimension plus psychoémotionnelle de l'humain, elle s'est formée au décodage des mémoires prénatales, auprès du Dr Claude Imbert. Elle a enrichi cet enseignement d'autres formations comme la PNL, l'hypnose ericksonienne et les constellations familiales et a fini par accompagner à son tour de nombreuses personnes à la rencontre d'elles-mêmes. Au cours de ses années de praticienne et de formatrice, elle développera sa propre technique, inspirée par l'expérience de terrain : la sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance. Le principe qui émergera et qui en fera sa spécialité, c'est l'intervention de l'âme elle-même, au service de l'exploration de souffrances répétitives, guidant le chemin vers son évolution et sa libération. Aujourd'hui, de nombreux thérapeutes formés par Christine Louveau utilisent cette méthode singulière, qui serait

redoutablement efficace, permettant d'avancer de manière profonde et radicale, tout en respectant le rythme et les possibilités de chacun. Car qui mieux que notre âme peut nous connaître et nous guider ?

L'âme aux commandes

Le principe d'une sophro-analyse est de se laisser guider par les messages que l'on reçoit de ce qui serait « notre âme », « *mais qui peut très bien être votre Soi ou votre sagesse intérieure – appelez cela comme vous le souhaitez* », précise Christine Louveau, car l'essentiel est d'apprendre à écouter et à faire confiance à ce qui se révèle et se ressent intérieurement. Pour cela, le thérapeute nous conduit dans une forme de relaxation, qui n'est pas de l'hypnose, et nous apprend à ouvrir une sorte de canal de réception d'informations. Pour chacun, cela prendra des circuits différents – une voix intérieure, des images, des sons ou des sensations corporelles –, le but étant de se familiariser avec la technique pour ensuite, avec le thérapeute, aller à la rencontre de ce qui doit être exploré, libéré, ressoudé. « *L'âme va à l'essentiel, elle va nous* ♦♦♦ »



L'ÂME du thérapeute

Comment travaille le sophro-analyste, qu'est-ce qui le guide lui-même dans l'accompagnement qu'il mène, son âme est-elle aussi présente ?

« Avant de devenir thérapeutes, nous avons nous-mêmes fait un parcours, ce qui fait que nous sommes guidés par quelque chose à l'intérieur, une sorte d'intuition ; lorsque notre cœur est ouvert, nous sommes nous-mêmes reliés et nous écoutons la parole du cheminant dans un état qui pourrait s'approcher de la méditation. Nous sommes dans une écoute particulière et nous aussi, nous pouvons avoir des perceptions que l'on confirme avec le client. On propose notre ressenti. Est-ce notre propre âme qui nous guide ? En tout cas, c'est une forme de reliance au sens large. »

Anath Yaish, sophro-analyste formée par Christine Louveau.

“

L'accès à ces vécus nous permet de changer notre vision, mais aussi l'énergie à laquelle nous nous sommes accrochés.

”

♦♦♦♦ permettre de retourner à des moments difficiles de nos vies où nous avons mis en place des croyances et des stratégies de survie très limitantes qui ont été utiles à l'époque où nous les avons vécus (embryon, enfant...), puis qui se sont renforcées et sont devenues obsolètes à l'âge adulte, jouant même contre nous », explique Christine Louveau. Pour changer ces croyances, il faut revenir dessus et heureusement, cela peut se faire de manière allégée, car il ne s'agit pas de revivre le trauma aux mêmes degrés. Nous allons pouvoir prendre conscience de la manière dont nous avons interprété une situation. Puisque notre âme nous connaît parfaitement, elle nous fait avancer à notre rythme, détermine les étapes de guérison, nous permettant d'intégrer les informations suivant le degré d'intensité des empreintes. « Imaginons que j'ai vécu une tentative d'avortement en tant qu'embryon ; je peux ne pas être prête à revivre cela, un moment tellement intense de terreur, de désespoir et de dévalorisation. Mon âme me connaît et sait qu'émotionnellement, je n'en ai pas encore les capacités. Elle va alors me conduire à d'autres étapes, dans un parcours sur mesure. Celles-ci me permettront de libérer d'autres poids, de lâcher des croyances inutiles et d'élargir mon champ de conscience en ouvrant mon cœur. Forte de ces nouvelles ressources, mon âme m'amènera alors, en sécurité, à vivre une séance où j'ai failli mourir, avec les atouts nécessaires pour la transformer », précise la thérapeute. Le voyage que nous allons faire va nous ramener à notre vie embryonnaire, à notre petite enfance, mais aussi à des vies « passées », à des informations concernant nos parents... tout ce que notre « âme » a emmagasiné et qui a créé de l'émotionnel, des mécanismes de survie et des nœuds de douleurs.

La mise en conscience

Nous allons ainsi porter à la conscience tout un pan de notre construction et exprimer, autant par oral qu'émotionnellement, des « poches » de colère, de haine, de souffrance... qui, tant qu'elles ne sont pas libérées, ont tendance à se

“

L'essentiel est de croire qu'il y a une lumière quelque part, même si on en ignore l'origine.

”

retourner contre nous. Notre âme va également nous donner des informations sur ce que nous ne connaissions pas et permettre de comprendre des épisodes de notre histoire : « J'ai retrouvé que, lorsque j'étais fœtus, j'ai reçu un coup que j'ai interprété comme une tentative de me tuer. J'en ai développé une hyper vigilance et, à l'âge adulte, j'ai continué à souffrir d'insomnie, de méfiance de l'autre... En sophro-analyse, mon âme est revenue sur ce moment. Soulagée, j'ai retrouvé le sommeil et pu créer des liens de confiance », raconte Sylvie, une cliente de Christine Louveau.

Parce que notre âme est connectée à tout « le champ expérientiel », tout le champ connaissant – comme les mémoires akashiques –, elle nous

donne accès immédiatement à ce qui s'est passé à l'époque, dans nos vies, mais aussi dans la vie de nos parents ou grands-parents. « J'ai vu une scène terrible entre mon père et sa mère lorsqu'il était petit, un trauma incestueux dont je ne suis pas sûr qu'il ait lui-même gardé le souvenir, mais ça m'a permis de mieux comprendre son attitude avec moi, sa rigidité... et j'ai aussi vu la vie qu'il aurait eue sans cet épisode. J'ai beaucoup pleuré sur cette histoire ratée, mais ça m'a aussi fait avancer », témoigne Antoine, en sophro-analyse depuis un an. L'accès à ces vécus nous permet de changer notre vision, mais aussi l'énergie à laquelle nous nous sommes accrochés, et nos stratégies de vie deviennent différentes, instantanément. « Nous interrogeons le client pour faire émerger ses croyances et les stratégies – celles de l'embryon, de l'enfant que le client était – et le thérapeute va prendre le relais sur ce qu'il y a à comprendre. C'est très factuel et très rationnel », analyse Karine Hury, sophro-analyste et formatrice.

Ainsi, nous allons comprendre comment notre personnalité s'est construite, au sens de la *persona* de Jung, comment nous avons finalement joué des rôles différents, créé des masques, pour arrêter de souffrir, pour nous protéger ou encore tenter de nous faire aimer. ♦♦♦♦



La sophro-analyse des mémoires prénatales
Christine Louveau
Éd. Grancher,
2017, 24 €

La notion d'empreinte

Notre âme va particulièrement insister sur ce qui s'est passé dans cette vie-ci, parce que c'est là qu'énergétiquement nous sommes le plus concernés, le plus actuel. Mais, de temps en temps, notre âme nous expose une vie du passé, dans un but pédagogique. Par exemple, cela peut nous montrer que nous répétons un schéma sur plusieurs vies et qu'il serait temps d'en tirer les enseignements. Ou encore mettre en lumière ce que nous pensons être une injustice, afin de considérer une relation sous un autre angle, ou changer notre ressenti vis-à-vis d'une situation. « *Par exemple, vous vivez un accouchement au cours duquel vous souffrez et vous nourrissez de la rage contre votre mère en trouvant injuste de commencer votre vie dans ces conditions... Votre âme vous emmène à l'origine et vous montre que, dans une autre vie, c'est vous qui n'avez pas été tendre avec elle... C'est un apprentissage. Finalement, nous ne sommes pas des oies blanches et cela fait partie d'un processus d'évolution* », précise Christine Louveau. Ce nouveau regard permet de dépasser la notion de victime, mais aussi de comprendre ce qu'est le vrai pardon, celui que l'on doit se faire à soi-même sous peine de ne jamais dépasser la culpabilité que l'on peut ressentir. « *J'ai été un vrai tyran dans une autre vie et, en y revenant, j'ai aussi compris pourquoi, quel petit garçon maltraité avait été ce tyran... Cela m'a permis d'avoir enfin un rapport sain avec le pouvoir que je fuyais jusqu'alors et qui me faisait horreur. Même au-delà de cela, j'ai maintenant plus de charisme dans mon activité professionnelle parce que ce n'est plus une honte pour moi et que je peux utiliser ma puissance au service de la vie* », raconte Thierry, ancien client de Christine Louveau. Ces empreintes seraient des « bouts de nous enclavés dans le temps », qui n'ont pas la notion de ce qui se passe ensuite et continuent à souffrir. Pour les soulager et nous permettre d'avancer, il faut réinstaller une vision du futur et, finalement, sécuriser notre présent. C'est ce que

“

**Nous ne savons pas vraiment
qui nous sommes,
parce que nous avons
installé des voiles
de croyances et d'émotions.**

”

Christine Louveau appelle également la nécessité de guérir l'enfant intérieur. Ainsi, nous pouvons récupérer des qualités que nous avons, ces ombres transmutes en lumière et que nous ne pourrions pas atteindre sans cette prise de conscience.

La découverte de soi

Parfois, nous avançons de manière paradoxale, nos désirs et la réalité de nos vies étant en contradiction. Nous pouvons être dans une confusion alimentée par des forces contraires qui agissent en nous et dont nous ne comprenons pas l'origine. Notre âme ainsi « aux commandes » en sophro-analyse, permet de démêler les fils complexes qui nous constituent. « *Nous ne savons pas vraiment qui nous sommes, parce que nous avons installé des voiles de croyances et d'émotions qui nous cachent notre nature spirituelle. Nous sommes tous des êtres lumineux qui avons verrouillé notre lumière. La retrouver devient une quête de l'amour de soi qui passe par l'acceptation de nos expériences pour grandir. En acceptant profondément notre humanité, nous pouvons alors aimer toute l'humanité parce qu'elle est comme nous – moi c'est l'autre* », analyse Christine Louveau. Ce que nous pouvons faire dans ce cheminement, c'est nous remplir de l'amour qui nous a manqué, reconnaître que les difficultés rencontrées n'étaient pas « contre nous », mais dans une perspective pédagogique, et apprendre à nous aimer comme nous sommes. Pour Christine Louveau, l'âme n'a pas de notion de temps. Elle « voit » tout à 360 degrés et cela lui permet de nous aider

et nous envoyer les expériences dont nous avons besoin. C'est souvent en vivant l'expérience soi-même que l'on peut comprendre ce que l'on a pu faire vivre à quelqu'un. La Terre serait une école où nous apprendrions de vie en vie, souvent avec des répétitions, l'ouverture du cœur et des consciences, dans le but de se rapprocher d'une sagesse et d'un amour universels. La sophro-analyse permet de mieux comprendre notre chemin, pourquoi nous avons choisi ces parents-là, et d'accepter nos histoires de vies, pour avancer. D'ailleurs, Christine Louveau conseille d'approfondir ce travail en faisant une constellation familiale, ce qui permet de mettre en lumière d'autres traumatismes transgénérationnels.

Le lien spirituel

La question qui se pose est celle du rapport à la spiritualité. Les personnes qui viennent consulter pour une sophro-analyse ont-elles un chemin spirituel déjà engagé ou croient-elles en l'existence de l'âme ? Christine Louveau répond qu'environ 40 % de ses clients n'ont pas ces croyances-là, mais acceptent la notion d'une sagesse intérieure, ou d'un « moi » qui serait mieux informé. L'essentiel est de croire qu'il y a une lumière quelque part, même si on en ignore l'origine, de savoir que nous pouvons tendre à plus aimant, plus lumineux, plus fluide, dans nos vies et dans le monde. « *Je ne sais toujours pas si les vies antérieures que j'ai vues en séance ont eu lieu ou pas, mais pour moi c'est comme si cela faisait partie de ma légende personnelle, et je sais qu'à un niveau inconscient cela*

fait du sens pour moi de recoller ces morceaux. Comme les rêves ont un sens pour notre inconscient, ces histoires veulent dire quelque chose. Les retrouver, avec leurs émotions, est libérateur », raconte Antoine. « *La question du vrai ne se pose pas puisque chacun va avoir sa propre vérité. Ce qui ne ment pas, c'est votre corps, votre ressenti et le sens que ça prend pour vous. Au fur et à mesure des séances, apparaît un sens plus global d'avoir vécu tout cela. Apprenant alors ce que vous êtes venu dépasser dans cette incarnation, vous vous rassemblez au fur et à mesure et vous allez construire votre trame, celle du sens de l'existence* », explique Karine Hury. Cette méthode est fondée sur le ressenti et non sur le mental. Paradoxalement, notre compréhension est meilleure, mais émotionnellement, la libération se ferait à un autre niveau que celui de la compréhension pure du mental. « *Beaucoup de mes clients viennent me consulter sans vraiment savoir comment cela marche. Ils ont vu les résultats chez quelqu'un qu'ils connaissent. Comme ils vont vivre les choses de l'intérieur, ils ne les remettent pas en question, c'est totalement naturel pour eux. Ensuite, l'intuition se développe, la conscience s'ouvre, le cœur aussi et l'amour de l'autre se développe. C'est en cela que cela mène à la spiritualité* », témoigne Karine Hury. C'est aussi une forme de lâcher-prise, en confiance, guidés par notre âme. Le but étant de se réunifier, de transmuter nos ombres en lumière et de ne plus faire qu'un en acceptant notre histoire, de s'aligner et ainsi, de pouvoir exprimer notre potentiel à son maximum pour grandir encore dans la joie, en trouvant sa juste place. La sophro-analyse, un lien entre la psychologie et la spiritualité ? ●

SITE
WEB

Plus d'info
sur Christine
Louveau :
emergence-
harmonique.fr

PHOTOS : WIDEONET / SHUTTERSTOCK - SDP