*Le conte métaphorique qui suit a d’abord été conçu pour une patiente anorexique. Construit sur les bases de techniques issues de l’hypnose ericksonienne, il aura néanmoins un effet pour toute personne aimant les contes et souhaitant aller mieux… Bonne lecture ! (le prénom de la patiente a bien entendu été changé !)*

*Sophie* était une de ces personnes singulières que l’on ne pouvait pas oublier si facilement… surtout si le hasard, le destin ou la Providence *vous* la faisait croiser, un jour, sur votre chemin. Vous n’*êtes* pas sans savoir, effectivement, que la vie nous offre parfois des cadeaux comme celui-ci. Autant les saisir et ne pas s’en séparer !

### Débordant d’énergie, passionnée, redoublant de projets, *enthousiaste, volubile* et *pleine de curiosité* dès lors qu’il s’agissait de projeter, créer ou imaginer de quoi l’avenir allait être conçu, elle était de celle qui se plaisait régulièrement à rêver durant ses moments de solitude, comme si ses propres rêves étaient pour elle le moyen d’ensemencer *et* préparer ce que sera son futur. Un beau futur, forcément, nourri, enrichi et fertilisé par toutes ces *jolies* graines nées des germes de son esprit. Walt Disney disait : « Pour [réaliser](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=realiser) une [chose](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=chose) [vraiment](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=vraiment) [extraordinaire](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=extraordinaire), [commencez](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=commencez) par la [rêver](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=rever). [Ensuite](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=ensuite), [*réveillez*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=reveillez)*-vous* [calmement](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=calmement) *et* [*allez*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=allez) *d'un* [*trait*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=trait)[*jusqu*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=jusqu)*'au* [*bout*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=bout) *de votre* [*rêve*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=reve) *sans* [*jamais*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=jamais) *vous* [*laisser*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=laisser)[*décourager*](http://www.evene.fr/citations/mot.php?mot=decourager).  » *Sophie* avait bien évidemment très vite compris ce fameux adage. Et c’était peut-être la raison pour laquelle, en fin de journée, tranquillement allongée sur le sofa de son salon, elle aimait tant rêvasser en contemplant la lune pendant des heures. Oui, la lune ! A travers ses persiennes, elle pouvait la *contempler à loisir* et s’y perdre le temps qu’il fallait dans tout son éclat, comme pour mieux se laisser inonder par *la beauté* de ses eaux laiteuses, son mystère et sa majestueuse façon de flotter au-dessus de nous et *de nos rêves*!

Car cet astre avait évidemment de quoi intriguer. Connue pour cacher la lumière du soleil, elle éclairait pourtant paradoxalement la nuit en aidant le marcheur dans les sentiers qu’il empruntait. Alors que le soleil pouvait aveugler et perdre par la seule force de ses rayons, comme un miroir aux alouettes… la lune, elle, permettait de magnifier les étoiles et toutes ces constellations qu’abritait le ciel durant la nuit. Regarder la lune en imaginant ce qui *vivait* de l’autre côté, en se représentant ce qui pouvait se tramer derrière sa mystérieuse face cachée - face cachée que nulle personne, de la terre, ne pouvait voir - c’était donc s’inviter, à chaque fois, à un voyage lumineux. *Un voyage aux frontières du conscient et de l’inconscient* permettant d’explorer, au-delà de nos paradoxes et de toutes nos contradictions, ce qui se cachait au fin fond de l’âme humaine.

Car Sophie avait beau renfermer en elle d’immenses qualités, elle n’’en était pas moins une personne qui doutait et qui se demandait, parfois, si tout ce qu’elle entreprenait valait bien la peine d’être vécu. *Elaborer tout plein de projets, mener, en bonne leadeuse, des groupes et des personnes à des aventures humaines et collectives* valaient son pesant de joie et de satisfactions… mais aussi de critiques et de jalousie ! Il était tellement plus facile de suivre le troupeau et de se contenter d’exister ! Combien de gens, aujourd’hui, se contentent de cela ? Combien de gens, paresseux comme cela, sont incapables d’être acteurs de leur vie ? La bêtise, disait Jacques Brel, c'est de la paresse. « La bêtise, c’est un mec qui vit et qui se dit, ça me suffit. Je vis, je vais bien, ça suffit. C’est celui qui ne se botte pas le cul tous les matins en se disant, c'est pas assez, tu ne sais pas assez de choses, tu ne vois pas assez de choses. Une espèce de graisse autour du cœur et autour du cerveau »

Aussi, *regarder* la lune était *un spectacle rassurant et régénérant, une jolie méthode rappelant qu’il suffit parfois de regarder au-dessus de soi pour se dépasser et trouver des solutions à toutes ces interrogations* qui nous freinent, comme autant de boulets et de chaines invisibles.

Puisant dans ses pensées, dans tout ce qu’elle avait de beau, dans tout ce qui l’aidait, dans tout ceux (et celles) qui l’aimaient, et il y en avait plein (son amoureux, sa famille, ses ami(e)s etc.), Sophie entreprit donc de *fermer les yeux*. Elle chassa ses mauvaises pensées, ses rancœurs, ses regrets, ses doutes, ses peines aussi, et imagina que son esprit allait devenir, tôt ou tard, un beau ciel d’azur, frais et rose, oui, voilà, c’est ça ! Un ciel désencombré, lumineux et net. Un ciel d’été.

Cette expérience n’était pas sans rappeler le Samâdhi, chers aux Indiens et aux bouddhistes. Ordinairement, nos pensées vagabondent en tous sens. Nous oublions ce que nous sommes en train de faire pour songer aux événements de la veille ou prévoir des projets pour le lendemain. En état de Samadhi, complètement concentré sur l’action présente, on devient maître de son âme. Le mot sanskrit Samadhi peut se traduire par : « état d’être fermement fixé ». En état de Samadhi, les expériences des sens ne signifient rien. On est *déconnecté du monde matériel et de tous les conditionnements, il n’y a qu’une motivation : l’Éveil.* Parvenait-on, dans cet état, par la simple force de la pensée, à aller dans la lune et voir, ainsi, sous sa face cachée, toute cette autre partie de nous que l’on ignore ? Cette fameuse autre partie de nous où se cachent nos peurs d’enfants, nos craintes d’adolescent mais aussi toutes les ressources dont on a besoin pour progresser et s’élever. Edison disait que si l’être humain *osait réaliser* tout ce dont il était vraiment capable, nous en serions abasourdis !

Puisant ainsi dans toutes les forces que recouvrait son intérieur, Sophie parvint à voir pleinement son ciel intérieur comme dégagé et pur. *Une sorte de plénitude* régnait enfin dans les sphères de son esprit. C’était comme une musique, un souffle céleste, *une harmonie* rappelant qu’elle était *là, maintenant, tout de suite*, prête à a*ller dans cet endroit, dans cet immense réservoir intérieur où siégeaient toutes ces qualités* qui lui permettraient d’être enfin parfaitement accomplie, épanouie.

# Ses désirs étaient du feu, un immense combustible géant qui *allait embraser et faire jaillir les pensées les plus folles*. Ses pensées, justement, étaient en train de prendre vie sous ses yeux. Elles se *densifiaient*, se *solidifiaient* et *formaient les contours*, au fur et à mesure, *d’une* fusée. Oui, c’est ça, une fusée, une gigantesque *fusée intérieure qui irait aussi vite* que ses idées et ses souhaits les plus inimaginables. Mais à combien de kilomètres/heure circulait vraiment la pensée dans les arcanes de notre cerveau??? Se conduisait-elle à 100 km/h ? 10000 km/h ??? 300000 km/h ??? En vérité, la pensée circule à 300 mètres/seconde. Un million de fois moins vite *que la lumière*. Mais presque aussi vite que la vitesse du son. Pouvait-on accélérer cette vitesse en la bombardant d’émotions positives, de souvenirs éblouissants et d’éclats de rire incessants ? N’irait-elle pas, ainsi, encore plus vite, grisée par ces sensations, enivrée par toutes ces belles ondes ? Sûre de cette force indestructible, la fusée intérieure de Sophie décupla donc progressivement sa vitesse, poussée, transcendée, transformée par cette belle énergie brute. Et c’est ainsi que, lentement mais sûrement, elle égala petit à petit la vitesse de lumière. Elle la dépassa même, galvanisée par la puissance de toutes ces sensations qui la brulaient de l’intérieur. Plus forte que la lumière, elle dépassa le temps, *le passé*, le présent et le futur. Tout ne faisait plus qu’un. Tout devenait évident. La cacophonie devenait symphonie, l’ombre lumière, le désordre union et parfaite symétrie. Elle pouvait même se donner le luxe d’aller dans son passé, de le *revisiter*, de *le* *transfigurer… donnant ainsi aux rudes épreuves ce qu’il fallait de distance, de légèreté et de confiance pour faire de ses difficultés passées autant de moments positifs aidant à grandir et à comprendre nos erreurs.* Rire de nos erreurs pour mieux s’en moquer et ne pas les prendre trop au sérieux. Rire de nos peurs pour les désacraliser et les faire ainsi tranquillement disparaître. Et si c’était cela, simplement cela, la solution ? Marvani, grand philosophe avant l’heure, ne disait-il pas que l’humour court-circuitait les défenses caractérielles, permettant à nos deux hémisphères de travailler main dans la main ??? Comme si en acceptant de court-circuiter nos systèmes de pensée quotidiens, en acceptant de lever les vannes barricadant nos peurs, nous nous libérions de nos chaînes, en apprenant de manière plus saine et plus large une nouvelle façon de voir, d’entendre et de sentir !!!

# Et c’était bien là la force des blagues… à l’image de l’histoire de cette belle jeune femme tombant par accident du toit d’un immeuble de cent étages.

# Que se passe-t-il durant sa chute ???

Par chance, si l’on peut dire, un homme au 75ème étage la rattrape et lui demande, foudroyé par sa beauté " Salut, ça te dit qu’on fasse l’amour tous les deux ? " La femme hurle " Non mais ça ne va pas ? Pour qui vous prenez-vous !?! " Elle le gifle, le lâche, et continue donc de tomber. Au 50ème étage, un autre homme la rattrape et lui demande la même chose : « Alors beauté ??? Ca te dit qu’on fasse l’amour tous les deux ??? Lassée, énervée et exaspérée, la femme répond une nouvelle fois : «  Noooooooooooon... !!!Elle gifle donc une nouvelle fois le gougeât du 50ème étage, le lâche encore et poursuit sa chute inexorable.

Et là, dans cette fin aussi inéluctable que programmée, notre belle jeune femme se pose forcément plein de questions. Pourquoi est-ce donc toujours lorsqu’on est sur le point de perdre les choses qu’on en apprécie la beauté ? Pourquoi doit-on être sur le point de mourir pour réaliser à quel point la vie peut être merveilleuse et douce ??? Ces mots, notre belle jeune femme se les étaient déjà dits lorsqu’elle avait vécu pour la première et dernière fois son expérience en parachute. Dans l’avion, c’était déjà en sentant le vide sous ses pieds, en imaginant ce que serait son saut sans son parachute, en entendant à l’avance le froid de l’air qui lacérerait ses tympans durant le saut qu’elle vomit son petit-déjeuner et qu’elle se dit qu’elle n’était peut-être pas aussi forte qu’elle le croyait. Lorsqu’on se croit entre la vie et la mort, une question, une seule question, apparait finalement comme utile et juste :

Cette question, on pourrait la formuler simplement comme suit : dans un monde où, très vite, rien ne paraît sûr et solide, *réussir sa vie, ce serait quoi ???*

La réponse ? Un certain Emerson l’avait prononcée lumineusement en ces termes :

*« Rire souvent et beaucoup ; gagner le respect des gens intelligents et l’affection des enfants ; savoir qu’un être a respiré plus aisément parce que vous avez vécu. C’est cela réussir sa vie. »*

*Savoir qu’un être a respiré plus aisément parce que vous avez vécu… Quelle belle leçon de vie !!! Avec la fougue de ces gens dans la lune qui ont les pieds sur terre, elle comprit que la beauté des messages que lui transmettait son inconscient dans ses rêves ou ses rêveries, ce n’était pas de l’inconscience, juste de l’enthousiasme, cette magnifique énergie nécessaire lui donnant toue cette force et cette beauté.*

Et c’est précisément lors de son saut en parachute, éclairée et illuminée par cette vérité si simple et si juste, qu’elle se vit dans les airs de plus en plus légère, comme si la force des courants qu’elle traversait l’aidait petit à petit à se désincruster de toute cette crasse qui l’empesait, de toute cette gangue inutile qui l’alourdissait. Elle voyait ainsi, loin derrière elle, haut dans le ciel, tout ce qui l’avait blessée, égarée ou perdue. Virevoltant en toute confiance, elle réalisa qu’elle avait changé, qu’elle n’était plus cette ancienne personne ankylosée par ces anciennes certitudes… mais bel et bien quelqu’un de nouveau que les autres, assurément, sauront apprécier en sachant percevoir au-delà des apparences. Un peu à l’image de ce peintre Raphaël qu’un de ses disciples surprit un jour en train de frapper avec un marteau de toutes ces forces dans un énorme bloc de marbre. Etonné d’une telle rage, le disciple demanda au maitre : « Que faites-vous donc à violenter si fougueusement ce pauvre bloc qui ne vous a rien fait ??? » Et à Raphaël, très simplement, de répondre : « *Vous êtes* drôle ! Ne voyez-vous donc pas qu’un *ange* se cache *à l’intérieur* et que *j’essaye de le libérer*? » Aussi, à l’image du peintre voyant déjà sa future œuvre d’art dans le matériau, à l’image du sage comprenant à l’avance ce qui fera la grandeur d’une personne, notre belle jeune femme se promit qu’elle vivrait dorénavant pleinement et en toute conscience.

Dès lors, lorsqu’une personne, au 25ème étage, la rattrapa une nouvelle fois, elle se dit, en voyant l’homme qui la tenait, qu’il ne devait pas être bien différent des autres hommes qu’elle avait connus. Elle répondit donc, le sourire aux lèvres :

« Oui, ok, d’accord, on fait l’amour si vous voulez, vous êtes contents ? »

Choqué par un tel comportement, l’homme du 25ème la lâcha, en lui disant bien fort tandis qu’elle se rapprochait du sol :

« Non mais, ça va pas ??? Pour qui est-ce que tu te prends ??? Poufiasse !!!!!! »

Et la femme s’écrasa…

Elle s’écrasa… à l’inverse de notre fusée explorant le passé. Car si cette petite blague ne semblait être rien d’autre qu’une simple invitation à ne pas se laisser piéger par l’habitude, cette ennemie intérieure qui sclérose, formate et fige, autant ne pas se priver en bombardant le passé d’humour, de blagues, de rires et de bien-être. Et ce qui est possible à faire pour le passé l’est forcément pour l’avenir… et c’est donc ainsi que notre fusée se projeta cette fois dans l’avenir, toujours autant boostée par ses jolies ondes. Elle mit du rire, beaucoup de rire, dans tous les beaux futurs moments. Elle déposa également toutes ses bonnes pensées, ses jolies idées, ses rêves les plus secrets. Louis XIV disait qu’on ne faisait jamais rien d’extraordinaire, de grand et de beau, qu’en y pensant plus souvent et mieux que les autres…  N’était-ce justement pas là la meilleure façon de préparer l’avenir, de l’ancrer tôt ou tard dans le réel, comme le font certains sportifs la veille d’une compétition importante ?

*Hypnotisez*, par exemple, un coureur cycliste. Faîtes lui visualiser, *en pleine transe*, ce qu’il fera exactement au moment où il lèvera le trophée de la victoire… et vous lui ferez *remarquer* ce qu’il ressentira comme excitation, de joie et de fatigue lorsqu’il saluera la foule en délire venue le voir pour le photographier. Faites-lui voir, justement, tous ces visages souriants en train de l’applaudir. Faites-lui dire *comme ces applaudissements raisonnent harmonieusement*, comme si ils battaient à l’unisson à l’intérieur de son cœur. Un cœur prêt à *exploser de joie*, *comme un feu d’artifices étincelant*, une gerbe d’images, de sons et de sensations. Faîtes vivre tout cela à ce cycliste et vous ne lui aurez pas juste fait vivre une expérience imaginaire et agréable. Non. Vous l’aurez aussi préparé à la victoire qu’il réalisera le lendemain. Comme si en balisant à l’intérieur de lui un chemin qui préparait à la réussite, le corps développait instantanément une sorte de mémoire cellulaire qui aidera n’importe qui, le jour J, à réaliser tout ce qu’on avait fait murir auparavant dans les méandres de son esprit.

Force et puissance  de l’esprit et de la pensée ! Bouddha, ne disait-il pas :

*« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons le monde » ?*

Avec nos pensées, nous bâtissons le monde… Nous pourrions rajouter : avec nos pensées, nous construisons nos rêves, nous créons la réalité de demain, nous donnons vie à nos espoirs… nous faisons exister à l’extérieur ce que nous avons imaginé à l’intérieur. Et si cette évidence se vérifie, alors Sophie, dans sa fusée intérieure est belle et bien partie dans la lune, aux frontières de son conscient et de son inconscient, aux confins de son esprit, à la limite de ce qu’elle croyait possible et impossible.

Sortant de ses songes, elle remonta progressivement à la surface du réel, se plaisant à vérifier si la puissance de son imagination saurait faire vivre un souvenir, un petit quelque chose de l’extraordinaire voyage qu’elle venait de vivre. L’étonnante excursion qu’elle venait de réaliser à l’intérieur d’elle-même semblait pourtant déjà bien loin, comme profondément enfouie dans les strates les plus profondes de son esprit. Certainement quelque chose, en ce moment même, était sur le point d’agir à son insu, comme une partie d’elle-même en train de diffuser tranquillement, et à chacune de ses inspirations, toutes les ressources nécessaires dont elle allait avoir besoin pour évoluer. Elle se rappelait néanmoins quelques bribes de cette formidable expédition, comme des vestiges toujours présents rappelant aux gens et au conscient toutes les beautés d’une splendeur passée toujours vivante, toujours debout malgré les épreuves et les orages.

Mais de quoi se souvenait-elle exactement ? De l’expérience du Samadhi, chère aux indiens et aux bouddhistes ? De la jolie citation de bouddha survenue en toute fin de voyage ? Ou de ce mélange, plus diffus, d’arabesques et de couleurs, d’ornementations surréalistes et de rêveries magnifiant des corps qui muent, des magnifiques corps délestés du superflu et défiant effrontément les lois de l’apesanteur et du quotidien ?

Dans ce maelstrom d’idées, d’images et de sons, Sophie eut soudain comme un déclic, une fulgurante décharge d’adrénaline lui picotant violemment le poing qu’elle avait d’ailleurs farouchement replié. En le dépliant en même temps qu’elle ouvrit les yeux, elle confronta son regard face à ce qu’elle avait imaginé. Et que vit-elle ?

Rien d’autre que son souffle, enfin libéré, comme une caresse sur la peau, une jolie douceur lui rappelant tous les miracles de la vie qu’elle serait dorénavant prête à vivre et à accomplir.

Edison disait que le monde était rempli de magie et qu’il attendait patiemment que notre intelligence s’affine pour que nous puissions la voir. Sûr qu’avec ce joli symbole tout autour d’elle, elle saurait *puiser toute la force nécessaire pour révéler* à son *entourage la beauté de ce nouveau monde q*ui allait maintenant se livrer sous ses nouveaux yeux en libérant toute la magie, l’éclat et la puissance qu’il contenait.