

### Livres du Mois :

« Dictionnaire généalogique des prénoms » de Gérard Athias

### Citations du mois :

« Faire confiance ou rester dans ses peurs, c'est un choix. L'un pourra faire avancer avec légèreté, l'autre avec beaucoup d'efforts. »

« Être doux avec soi, c'est avoir l'indulgence de se dire que l'on fait au mieux à chaque instant. »

« Poser des choix, c'est décider de décider. Rien regretter, c'est les assumer. »

### Réflexions du mois :

A l'approche du printemps, de la nature qui renaît, je viens vous partager l'importance que peut avoir l'écoute de son arbre généalogique.

L'époque des plantations arrive, mais pour cela il est important de s'occuper de la terre, afin que les semis puissent lever et grandir avec vigueur.

Un sol assaini, drainé, bien entretenu, dégagé des mauvaises herbes ou racines envahissantes, permet à un arbre de croître, donner des fleurs, des fruits ou des feuilles. Les racines puisent une bonne énergie. Or, s'il y a difficulté dans l'évolution de l'arbre, c'est que les racines ne sont pas correctement alimentées, ou que quelque chose gêne un développement logique.

Se pencher sur ses racines, c'est aller libérer la gêne, en en prenant conscience, en la nommant, et poser le cas échéant un acte juste qui rectifie. Il s'agit souvent de secrets de famille, de non dis, d'évènements cachés, d'émotions refoulées, mais dont l'inconscient porte toujours les traces.

Un arbre sur un sol pierreux aura du mal à pousser ; assainissez le terrain et vous verrez l'évolution. Il est aussi possible de changer un arbre de place, pour avoir la juste nourriture et réaliser sa croissance, mais le sol n'en sera pour autant pas nettoyé. Concernant l'être humain, cela ressemble plus à de la fuite en avant. Les situations à affronter reviendront tôt ou tard.

Épurer sa généalogie ou son héritage, à partir des limites et problématiques que l'on vit dans le présent, va nous rendre plus libres et plus conscients. C'est la conscience qui nous donne la possibilité d'évoluer sainement. Plus nous sommes conscients soit d'une situation, d'une émotion, d'un ressenti... plus nous avons la capacité de faire évoluer et changer le cours des choses. Autrement c'est un nouveau schéma de compensation ou une construction en opposition qui se remet en place.

On va pouvoir ainsi, se libérer des promesses sclérosantes, des interdits, de ce qui est caché, et se rendre libre par cette vérité. En grandissant en conscience, on bâtit ses fondations sur la vérité, donc, un sol renforcé et fiable. Construire sa maison (sa vie, son être intérieur) sur un sol meuble demande beaucoup d'énergie pour maintenir un certain équilibre ou éviter plus de fragilité, qui, tôt ou tard (dans sa vie ou celle de ses descendants) finira par s'accroître de plus en plus.

Ré-harmoniser sa généalogie, permet de se sentir plus en paix, et en faire bénéficier ses proches. La paix et le bonheur se partagent.

Aussi, se mettre à l'écoute de sa généalogie, c'est se donner encore plus de potentiel de vie de respect et d'amour. Observer ce qui a pu se passer, se dire ou pas, se ressentir, va remettre en mouvement les énergies pour aller vers plus de fluidité. C'est un grand travail d'acceptation, juste de ce qui est, sans jugement, simplement avec le cœur ; c'est aussi une prise de responsabilités dans sa propre vie pour sa réalisation.

Ce message s'adresse à toutes les personnes qui ont soif de conscience, ainsi qu'à toutes celles qui sont amenées à en accompagner d'autres dans le cadre de leur travail. C'est une forme de respect pour l'autre que de vouloir dépasser ses propres limites. Développer sa propre conscience sera un support pour accompagner plus loin notre prochain.

Cette approche de son arbre généalogique est basée sur l'écoute de son ressenti et son intuition. Il ne s'agit pas de faire une analyse des comportements de ses ancêtres, mais juste de rétablir une fluidité dans ce que nous percevons. Il est important de noter que l'on se base sur des ressentis en les utilisant comme simples hypothèses, pas comme affirmation. L'essentiel c'est de se libérer d'un blocage !

Les compréhensions amènent à prendre ou pas des décisions, mais en conscience. Ainsi pourront se faire des transformations. Les ancêtres nous transmettent un héritage conséquent et précieux. On en constate majoritairement les limites, mais il y a de véritables trésors, à nous de les libérer.

Comprendre à la racine le sens d'évènements répétitifs permet au mental d'intégrer déjà la solution pour accéder à de nouveaux mécanismes positifs de pensées. Par exemple, une sexualité non épanouie au sein de son couple peut avoir pour origine une agression cachée à la troisième ou cinquième génération. Cette situation peut aussi s'être répétée dans notre enfance, mais tous les schémas négatifs, non dis et refoulement ne feront qu'accroître cette lourdeur. Conscientiser et donner un espace à la situation d'origine va amener libération du blocage, des peurs, schémas, etc, car ce qui n'est pas libéré revient à la surface sous forme de destin. Aussi c'est devenir encore plus acteur de sa vie.

Autre exemple, un accident de bicyclette que l'on a voulu cacher car l'autorisation de sortir n'avait pas été accordée (et donc on a peur de se faire gronder) peut amener le descendant à toujours avoir peur en voiture sans comprendre pourquoi. Pourquoi tant de liens avec nos ancêtres ? Nous portons des traces de leur vécu dans nos gènes, nos traditions, l'énergie de nos familles, nos croyances, nos prénoms, ceux de nos parents, l'affection ou l'aversion à tels ou tels grands parents. Tout cela nous donne à la fois des potentiels et des blocages. Les potentiels sont toujours faciles à accepter, le reste est plus délicat. Mais l'héritage est un tout. Le refuser, c'est juste garder le voile dessus et se maintenir dans ses limites. C'est aussi un choix.

Les limites, sont souvent des émotions dues à des peurs, des colères, manque d'amour ou d'attention, qui ont amené les ancêtres à compenser, masquer, mais l'énergie négative est toujours présente. Par exemple : le grand père a eu tel comportement, on dit que je lui ressemble donc je peux me conditionner pour lui ressembler même inconsciemment et me limiter considérablement, juste par mimétisme. Ma nouvelle ouverture d'esprit va me permettre d'aller au-delà de cela. Restaurer ce qui a été, c'est redonner de la vie, des ouvertures, des projets, dans le temps présent. Libérer sa généalogie, sert à nous rendre plus autonome vis à vis de l'inconscient, plus en vie et non en survie.

Accueillir en conscience sa généalogie, à partir de ce que nous vivons dans le présent, se fera progressivement. Car nous ne pouvons évoluer que lorsque nous sommes prêts. Cela étant, toutes les pièces du puzzle sont importantes car elles sont les bases de la construction de notre soi.

Toutes situations limitantes dans le présent (lourdeurs, maux physiques, difficultés à avancer dans sa vie intime ou professionnelle, mal aise à prendre sa place, peurs, situations répétitives...) peuvent donner accès à l'écoute de sa généalogie, en fonction de ce que nous sommes capables de transformer.

C'est aussi choisir d'approfondir l'ensemble du travail personnel que l'on a pu déjà réaliser sur sa propre vie, et aller vers un état de conscience encore plus grand. Purifier ses racines pour produire plus de fruits pour soi et les autres. Belle croissance à toutes et tous.

Au plaisir de vous voir ou de vous lire,

Xavier MEIGNEN et toute l'équipe de l'ECAP de Nantes