



## *Feuillelet d'accompagnement*

- Quelle est ma blessure de base?
  - Quels sont mes filtres principaux?
  - Que puis-je faire pour diminuer ou neutraliser l'impact de mes filtres?
- 

**1- Je n'en fais pas assez, je ne suis pas assez :**

**2- Je ne suis pas en sécurité :**

**3- Je ne suis pas aimé et pas aimable :**

#### 4- Je suis invisible :

À la lumière de ce qui a été dit, quelle est, d'après vous, votre blessure de vie fondamentale, celle qui a gouvernée votre vie, certains de vos choix, plutôt inconsciemment jusqu'ici?

Pouvez-vous nommez ou décrire une situation de votre passé / présent qui valide cette observation?

- 
- ❖ Lorsque nous vivons des choses difficiles, des choses qui nous blessent dans notre enfance – et c'est le cas pour une grande majorité de gens – nous prenons des 'décisions' et nous érigeons un système de protection pour ne pas souffrir. Ces décisions, que nous oublions rapidement, deviennent des croyances intégrées et inconscientes qui régissent notre vie. **Nos croyances sont des filtres** qui colorent notre vision du monde et font en sorte que nous ne sommes plus neutres, nous ne sommes plus 'au moment présent'...

Lorsqu'un filtre est activé (croyance inconsciente), nous devenons réactifs et émotifs!

## Les principaux filtres

1- Le/la Sauveuse (*Je dois sauver toutes les victimes du monde*):

2- Le/la Pessimiste (*Je dois être hyper-vigilant*) :

3- Le/la Perfectionniste (*Je dois tout contrôler*) :

4- L'Optimiste (*Tout le monde est beau et gentil*) :

## Les filtres secondaires

Parmi les filtres secondaires, nous retrouvons toutes les **idées préconçues**, les **jugements** et les **peurs** que l'on peut ressentir face à certains animaux, dans notre apprentissage de la c.a. ou dans la vie en générale 😊. En communication animale et dans la vie, nos filtres sont identiques. Voici plusieurs exemples fréquents:

- Je n'ai pas 'ce qu'il faut' pour communiquer avec les animaux.
- En faisant de la c.a., je vais être envahi par la souffrance des animaux.
- J'ai peur de déranger les animaux (j'ai peur de déranger dans la vie!).
- J'ai peur que les animaux n'aient pas envie de communiquer avec moi.
- La poule (cochons, lapin, etc.) est un animal stupide...
- J'ai peur des chevaux, des souris ou des serpents...
- Tous les chats sont hypocrites
- Tous les 'pitbulls' sont dangereux
- Le monde est un endroit cruel et dangereux
- Je ne connais pas (tel espèce animal) donc je ne pourrai pas communiquer avec eux...
- Les animaux qui agissent de telles ou telles façons manquent d'intelligence.
- Les animaux n'ont pas d'âme ou les animaux sont inférieurs aux humains.
- Un animal (ou un type d'animal), c'est malpropre, vecteur de maladies...
- Les médicaments, les vaccins, c'est trop *chimique*, ce n'est pas correct, je ne devrais pas en donner à mon animal. Au même titre que : Les médecines douces, ça ne marche jamais...
- Etc....

L'important est d'être **l'observateur** de nos pensées, de voir quand nous sommes 'réactivés' par quelque chose ou quelqu'un car c'est là que nous pouvons voir nos filtres. Lorsque nous faisons une 'erreur' en c.a., c'est souvent à cause d'un filtre. Si vous en êtes en mesure de voir, de conscientiser vos filtres, sans jugement, vous êtes ou serez de **moins en moins 'manipulés' par ce filtre**, cette croyance qui était peut-être vrai, jadis, mais qui ne peut PAS s'appliquer toujours, au moment présent.

## Révision

- ✓ Quelle est votre blessure de vie?
  
- ✓ Quel est votre filtre principal, la croyance qui guide votre vie, inconsciemment?
  
- ✓ Quels sont vos filtres secondaires (parmi la liste ou d'autres que vous auriez perçu), par ordre d'importance?

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

---

## Et maintenant?

Sachez que, dès que vous reconnaissez, que vous nommez quelque chose, vous avez un pas très important de fait. Ce qui était inconscient devient conscient.

Je vous propose maintenant une méditation guidée, pour travailler votre blessure de vie, vos filtres, dans l'accueil et le non-jugement. Ce sont les ingrédients de base pour se libérer de ce qui nous pèse et pourvoir tendre vers une plus grande neutralité. Cela fera de vous de meilleurs communicateurs et des humains plus présents, plus paisibles.

## Voici 2 concepts clés à retenir

1. Je donne à mes pensées tout le pouvoir qu'elles ont sur moi.
  
2. Ma relation à mes pensées crée ma réalité.

---

## Méditation guidée - résumé

- ❖ *Être en présence et respirer avec votre blessure et/ou votre filtre principal.*
- ❖ *Où se loge cette blessure dans mon corps, de quoi a-t-elle l'air? Que se passe-t-il en moi physiquement, émotionnellement ou mentalement quand cette blessure, ce filtre est réactivé? Prenez le temps de bien observer, sans jugement, comme un film.*
- ❖ *Puis-je voir, simplement, ou, quand, dans quelles circonstances, j'ai choisi de donner du pouvoir à une personne, un événement et que j'ai pris une décision pour me protéger.*
- ❖ *Suis-je maintenant capable de simplement rayonner de l'Amour, de la Lumière, de la Compassion, de l'Humour ou de la Paix sur cette blessure, sur l'être qui a été blessé, jadis...*
- ❖ *Suis-je capable de lâcher prise, de pardonner, à moi qui ai choisi d'acheter ces pensées, et aux autres impliqués dans ce scénario pénible... Si c'est difficile pour vous, demandez l'aide de votre Grand Soi, de Dieu, de la Source ou de toute autre partie de vous qui baigne dans l'Amour au-delà de la dualité...*
- ❖ *Quand vous sentez que c'est terminé, remerciez du fond du cœur car il en sera ainsi!*

