

Maud  
Séjourant



**TROUVER SA MISSION**  
SELON LES 5  
ACCORDS TOLTÈQUES

Agathe  
Raymond



**LIBERTÉ D'ÊTRE SOI**  
RECONNAÎTRE  
L'OEUVRE DE SA VIE

France  
Gauthier



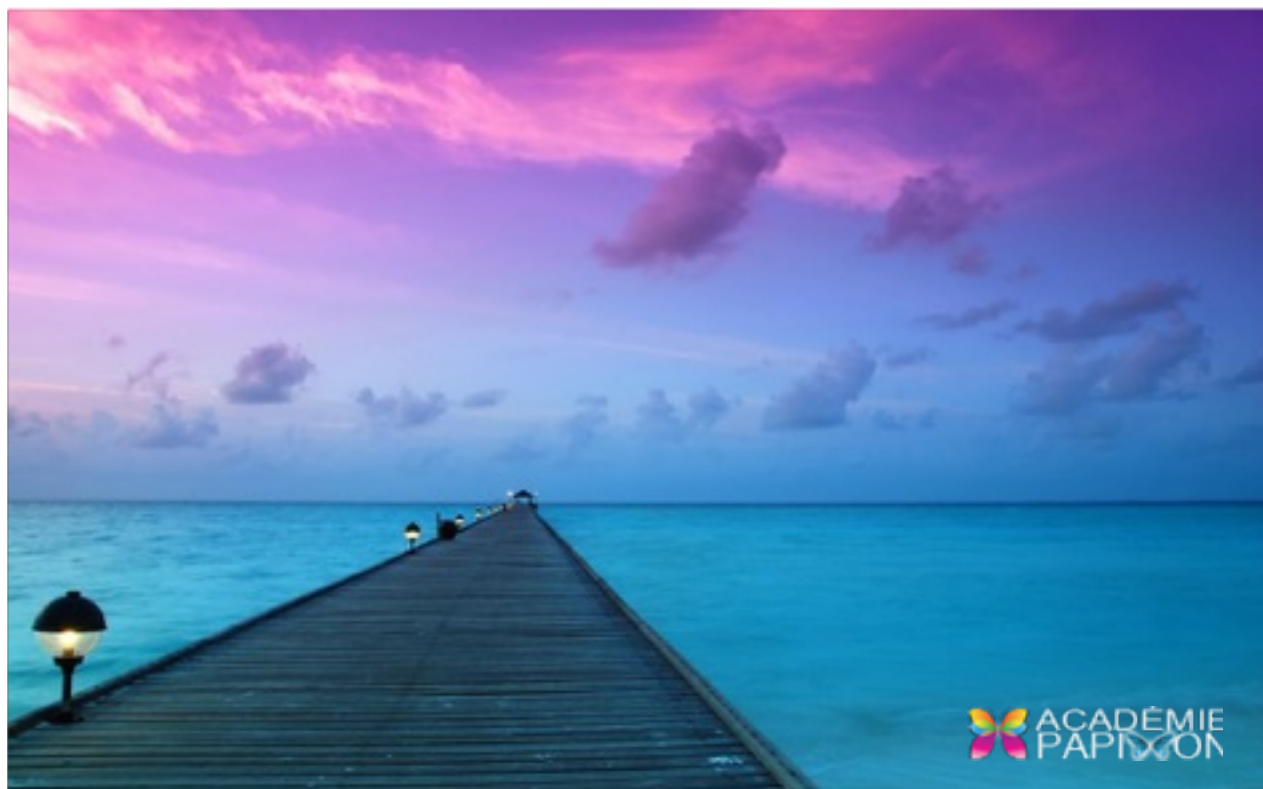
**LE MANDAT DE VIE**  
UN SENS À TRAVERS  
SON ESSENCE

Antoinette  
Layoun



**LE LIVRE DE VIE**  
L'UNION DE L'HUMAIN  
ET DU DIVIN

# MISSION DE VIE



## Vivre sa vie selon ses talents et son unicité

Programme Printemps/Été 2015

# TROUVER SA MISSION DE VIE

## Selon les 5 accords Toltèques



**Maud Séjournant**  
Coach et psychothérapeute

Tous les types d'expérience que nous vivons sur la ligne de notre vie peuvent être vus comme des outils complémentaires qui nous sont donnés afin de nous réaliser. Qu'elles soient jugées bonnes ou mauvaises, la façon dont nous les utiliserons reflètera notre ouverture face au changement et à la transformation. Des événements qui nous sembleront anodins ou totalement déconnectés de nos centres d'intérêt trouveront très certainement leur signification au moment où nous-mêmes accepterons et reconnaitrons la ligne maitresse de notre destinée.

Il est de notre devoir de trouver un sens à ces histoires qui nous habitent, car elles ont le pouvoir de révéler notre véritable mission de vie.

Comment aurais-je pu choisir d'étudier les Sciences politiques en sachant que ma carrière serait à l'opposé de cet univers ? De faire carrière dans le domaine du journalisme sachant que ce n'était qu'un passage obligé ? Comment aurais-je pu savoir qu'il m'était nécessaire de travailler dans le monde de la publicité

alors que mon accomplissement professionnel se situerait bien ailleurs ? Comment aurais pu deviner combien ces expériences me seraient utiles dans la réalisation de qui je suis aujourd'hui ?

Pourquoi ai-je décidé, suite à une rencontre avec un des équipiers d'Éric Tabarly, de tout quitter et de traverser les océans à la voile ? Comment aurais-je pu savoir que ce voyage me mènerait vers une des rencontres les plus significatives de ma vie ? Ou tout simplement, comment aurais-je pu deviner qu'une expérience mystique vécue lorsque j'étais enfant prendrait tout son sens une fois devenue adulte, qu'elle serait significative dans l'accomplissement de ma mission ?

Enfant, lors de ma préparation à ma première communion, j'ai eu la chance d'avoir un aperçu de ce qui nous habite tous à la naissance. J'ai été en contact avec notre nature divine. Bien sûr, je ne l'ai pas perçue comme telle à ce moment, mais cette expérience a continué d'habiter mon esprit en vieillissant.

La notion d'éternité me turlupinait. Mon mental qui commençait à se développer à l'aube de mes sept ans essayait vainement de comprendre le sens de la vie et je posais beaucoup de questions, telles que :

- Qu'est-ce qu'il y avait avant la création du monde ?
- Qu'est qu'il y avait avant Dieu et d'ailleurs, qui était-Il ?
- Pourquoi y avait-il plusieurs dieux, des dieux différents selon l'endroit où l'on vivait ou la famille dans laquelle nous naissions?

J'essayais de voyager dans le temps aussi loin que je le pouvais. À un moment, j'eus soudain l'impression de passer « de l'autre côté », d'entrer dans un autre univers où toute question était vaine. Ma parole s'arrêta alors sur mes lèvres, suspendues, car sans objet... Pendant quelques instants, je vécus l'expérience de l'infini, de l'éternel. Vous savez, là où toute activité mentale s'arrête. À ce moment, un sentiment d'émerveillement me remplit. Je sus alors tout ce que l'on peut être vraiment. Mais voilà que j'ai grandi. Et ce ne fut pas si simple.

Comme pour la grande majorité d'entre nous, j'ai plongé dans une acculturation nécessaire sans doute pour vivre en société. Toutefois, ce n'était pas forcément en harmonie avec l'espace de vérité que j'avais touché.

Commencent alors les : « il faut » et les « on doit » auxquels il est demandé de se conformer sous peine de punitions diverses dont la plus signifiante est le retrait éventuel de l'amour que les autres nous portent – même si cela n'est pas dit expressément de cette manière. Tout le monde s'y met: la famille bien sûr, l'école, la religion, les amis, les lois civiles, la mode, etc.

Don Miguel Ruiz, auteur du très populaire livre «Les Quatre Accords Toltèques», qui a été un de mes enseignants et un ami, a sa manière à la fois simple et directe d'expliquer ce phénomène de conditionnement auquel nous sommes soumis. Ce phénomène de «domestication» nous pousse à oublier de reconnaître qui nous sommes vraiment. Nous commençons à nous conformer aux exigences extérieures et nous existons par procuration. Nous vivons la vie des autres plutôt que notre propre vie. Et nous en perdons le fil, le sens...

L'approche toltèque de la mission de vie nous offre d'ailleurs la

*Il y a de ces rencontres  
qui se placent sur notre  
route et qui ont le pouvoir  
de transformer notre vie  
lorsqu'on sait les  
reconnaître.*

*Don Miguel Ruiz m'a  
accueillie avec l'accent  
espagnol qu'on lui  
connaît si bien, en  
prononçant ces  
magnifiques paroles :  
«You arrrrre an angel » !*

*Maud Séjournant*



Maud Séjournant et Don Miguel Ruiz.

Photo prise chez Don Miguel en décembre 2007.

possibilité de découvrir un autre univers, un point de non-retour qui nous permet de trouver un nouvel équilibre. Cette approche que j'ai apprise de Don Miguel permet de changer notre perspective habituelle et de donner un sens à notre vie.

Mais lors de mon enfance, bien que je savais que je venais d'un univers vaste et immense, je ne savais pas encore que j'étais moi-même cet univers.

Enfant, ce qui m'était proposé ou même imposé avec parfois de bonnes intentions me suggérait une autre direction. Les « il faut que tu soies bien élevée », « Tu dois te comporter ainsi », « Cela ne se fait pas », « Les filles ne doivent pas faire ceci et les garçons cela » ou plus encore, « Les filles devraient avoir un métier... on ne sait jamais... ».

Lorsque je commençais à questionner certains systèmes, dont celui des institutions religieuses, je réalisais la non-adéquation entre ces deux mondes: mystique et religieux. C'est sans doute dans cet espace que naquit en moi la conscience chamanique qui attire de plus en plus ceux qui se trouvent eux aussi dans cette faille entre le vécu personnel et ce qui est proposé par les anciennes religions.

« *Nous sommes soumis à un conditionnement que j'appelle « la domestication » et nous oublions de reconnaître qui nous sommes vraiment.* »

Don Miguel Ruiz

Je me sentais donc assez seule dans ma perception de cet univers infini que je pouvais retrouver aisément dans le contexte de la nature. En faisant de la voile, j'ai appris à comprendre les cycles des marées, les alternances du plein et du vide, du féminin et du masculin ; le vent m'a donné la conscience des directions que l'on appelle dans notre culture la « Rose des Vents » et qui s'appelle la « Roue de Médecine » dans la culture amérindienne.

Mes traversées à la voile de l'Atlantique m'ont menée vers le peuple du nouveau continent qui m'a permis de découvrir une famille de cœur et d'esprit. Je me suis sentie enfin à la maison. À Santa Fe au Nouveau Mexique, j'y ai trouvé, à l'époque, une culture nouvelle et très diversifiée. Cette diversité m'a permis d'y percevoir les graines du monde de demain, portées par d'extraordinaires leaders et visionnaires.

J'y ai fait une rencontre privilégiée, celle de don Miguel Ruiz. Lorsqu'il m'a ouvert sa porte pour la première fois, à Santa Fe, il m'a aussi ouvert son cœur. Il y a de ces rencontres qui se placent sur notre route et qui ont le pouvoir de transformer notre vie lorsqu'on sait les reconnaître. Don Miguel m'a accueillie avec l'accent espagnol qu'on lui connaît si bien, en prononçant ces magnifiques paroles : « *You arrrrre an angel* » !

Même si j'ai pensé au début que c'était une manière délicate de m'accueillir, au plus profond de moi, j'eus le sentiment que quelqu'un me voyait enfin pour ce que j'étais, pour l'espace immense que j'avais visité dans mon enfance. Dans cette reconnaissance profonde, il m'a renvoyée à moi-même. Depuis cette rencontre, j'ai continué de partager cette conscience de l'Être avec ceux que j'accompagne dans la découverte de leur mission de vie.

J'ai même intitulé un de mes ateliers « Vivre le paradis sur Terre », car ce que m'a transmis Miguel est de cet ordre: par notre choix, nous avons le pouvoir de vivre dans le monde que nous créons. Allons-nous choisir de vivre le paradis ou l'enfer? Ceci est une révolution, une reprise formidable de notre pouvoir personnel, lorsque nous décidons de le vivre vraiment, au quotidien.

Il est important de savoir aussi que même si l'on a ces moments de découverte ou de rencontre qui changent profondément notre perspective, nous avons aussi des points de rechute, des moments d'égarement, ou des retours en arrière provoqués par nos anciennes habitudes solidement ancrées. Dès lors, il est important de sortir la boussole afin de réaligner les choses pour ne pas trop s'éloigner du chemin, au risque que de s'égarer complètement.

*« Lorsque cela survient, rien ne sert de paniquer. Il ne s'agit que d'une panne momentanée ; de l'ombre jaillit la lumière. »*

Ces vieilles racines profondément ancrées peuvent nous amener à remettre en question notre expérience de changement, à questionner nos nouvelles aspirations, notre nouvelle réalisation. Un peu comme lorsque notre connexion Internet est déficiente et que de temps à autre, nous sommes déconnectés du réseau, débranchés... Lorsque cela survient, rien ne sert de paniquer. Il ne s'agit que d'une panne momentanée ; de l'ombre jaillit la lumière.

Ce sont des passages tout à fait normaux comme ces promenades en montagne où, dans un passage forestier, on perd de vue le sommet vers lequel on se dirige. En continuant tranquillement à avancer avec confiance, l'objectif réapparaît, mais d'un point de vue différent.

L'essentiel est de continuer à avancer, en enlevant ou en contournant les obstacles qui nous empêchent de voir notre propre vérité, en ayant le courage de questionner les croyances installées, celles qui masquent notre vraie nature.

*« Ce phénomène de «domestication» nous pousse à oublier de reconnaître qui nous sommes vraiment. Nous commençons à nous conformer aux exigences extérieures et nous existons par procuration. Nous vivons la vie des autres plutôt que notre propre vie. Et nous en perdons le fil, le sens... »*

Maintenant, je poursuis mon chemin en étant ouverte à toutes les découvertes et tous les changements possibles. Lorsqu'une nouvelle route m'est proposée, je l'explore avec liberté et bonheur, car je sais qu'elle contribuera à m'ouvrir à de nouveaux horizons. Je sais que tous les chemins qui s'offrent à moi, qu'ils soient plus fluides ou plus escarpés, ont le potentiel de me mener vers une plus grande réalisation. À moins que je ne leur bloque le passage et que je creuse un fossé qui m'éloignera de ma destinée. À ce moment, il sera toujours temps de bâtir un pont qui me permettra de rejoindre le champ des infinies possibilités. L'Univers n'ayant comme limites que celles que je m'impose, le voyage ne peut que rester passionnant!

Et vous, quelles sont vos expériences significatives ? Quels sont les souvenirs qui ont donné jusqu'ici un sens à votre existence? Surtout, quelle est votre mission de vie ?

## Présentation de Maud Séjournant

Française d'origine, Maud est auteure, coach et psychothérapeute. Inscrite pendant 10 ans auprès du counseling and Therapy Practice Board du Nouveau-Mexique aux États-Unis, Maud est titulaire d'un Bachelor in Transformational Psychology, d'une maîtrise en Creative Expressive Therapy du Southwestern College, d'un diplôme avancé d'hypnose ericksonnienne du Milton Erickson Institute. Elle a aussi reçu une formation en PNL, EMDR, et en Thought field Therapy. Elle a été membre pendant 5 ans du conseil d'administration du Southwestern College et a partagé son expérience auprès de nombreuses associations de psychothérapeutes au cours de conférences professionnelles au Nouveau-Mexique.



Auteur d'articles parus dans « Psychologies », «Nouvelles Clés », «Lumière » et de nombreux autres magazines, elle est l'auteure et la coauteure de plusieurs ouvrages dont «Le Cercle de vie, Initiation chamanique

d'une psychothérapeute» aux éditions Albin Michel, qui a aussi sorti son dernier livre en 2014: « La Spirale Initiatique ». Directrice de collection aux éditions Jouvence, elle a introduit en France et dans la francophonie la vision Toltèque de Don Miguel Ruiz.

Maud contribuera au programme d'accompagnement « Mission de vie », présenté par l'Académie Papillon, session Printemps-Été 2015.

Site Internet:  
[www.cercledevie.com](http://www.cercledevie.com)

## *Avec Maud, vous apprendrez et vous expérimenterez...*

Dans cette formation, je vous guiderai sur la voie chamanique de l'accomplissement de sa mission, selon les grands enseignements toltèques. Les Toltèques avaient pour rituel de briser et de rebâtir leurs institutions tous les 54 ans. Pourquoi ? Parce que la vie, c'est le mouvement, c'est l'impermanence des choses. Et la sagesse demande des réajustements en fonction de l'évolution de la Vie. Ce travail, qui est demandé à chacun d'entre nous, se fait dans le présent, car c'est dans le présent que notre futur se construit.

Au cours des prochaines semaines, vous prendrez conscience que vous pouvez vous aussi vivre une vie réussie, construite sur mesure, à partir de vos désirs, de vos idéaux et de vos rêves. Vous serez capable d'utiliser votre imagination et votre créativité pour inventer des scénarios plus constructifs, mieux adaptés à la personne que vous êtes réellement.

Vous découvrirez de nouvelles opportunités afin de mettre en action de manière concrète et efficace vos nouvelles croyances. Vous constaterez que vous pouvez créer votre vie, au-delà même de ce que vous pouvez vous imaginer aujourd'hui. Le chemin que je vous propose est une voie de « passage à l'action ».

Vous aurez la possibilité de mettre en place de nouvelles actions et vos nouvelles croyances. Pour y arriver, je vous proposerai plusieurs exercices pratiques et concrets, incluant des méditations guidées, des visualisations et d'autres moyens que vous découvrirez au fil des semaines.

C'est à l'œuvre que l'on voit le Maître. Rien ne vous oblige à continuer de vivre vos limitations. Le moment est venu de parfaire l'œuvre de votre vie. C'est ce qui est demandé maintenant aux jaguars ; c'est ainsi que l'on nomme les apprentis Toltèques.

Le monde a besoin de chacun, dans son excellence, avec ses dons, et son inspiration unique. Le moment d'Être, dans toute votre essence, est venu.



# LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

## Reconnaître l'œuvre maîtresse de sa vie



**Agathe Raymond**  
Coach de vie et thérapeute

J'ai vécu une grande partie de ma vie prisonnière et enchaînée par une mission de vie qui ne se dit pas, qui ne s'explique pas et qui est condamnable par des principes religieux. L'interdit de dire que je suis cette « sorcière » qui voit au-delà du visible et qui entend ce qui ne peut être entendue par les autres. Encore aujourd'hui, je me sens, quelquefois terrorisée à l'idée de parler et d'avouer mes dons bien particuliers.

Je suis née dans une famille très catholique et descendante d'une arrière-grand-mère maternelle menacée d'excommunication par le curé de son village, si elle continuait à dire l'avenir et à proférer des blasphèmes contre Dieu, en prétendant voir et entendre ce que seul Dieu pouvait voir et entendre.

Ma venue dans la vie était mal choisie. J'étais de trop, une erreur de calcul, septième enfant dans un temps de guerre et d'austérité. J'ai très vite appris à faire taire ces voix et fermer mes yeux aux nombreuses visions qui me hantaient. Longtemps, je me suis crue possédée d'un pouvoir maléfique dont il faut taire l'existence.

J'ai essayé de m'adapter à ce monde étrange. Toute petite fille, obéissant aux consignes religieuses et familiales, je me rendais à l'église tous les premiers vendredis du mois ainsi que les dimanches à la messe de huit heures. Je devais traverser le quartier des prostitués et des bandits, passer devant les ruelles où les hommes saouls cuvaient leur plaisir, très souvent dénudés et sans pudeur.

C'est là que j'ai appris à me fermer les yeux, à ne pas voir ce que je voyais et à fuir une réalité qui inévitablement me rattraperait. Je me suis adaptée en silence à ce monde dans lequel mon âme s'était

incarnée. Je me suis rendue sourde et aveugle au monde extérieur, j'entendais gronder en moi un cri de souffrance. Je voyais toutes ces souffrances humaines et j'entendais ma voix qui me suppliait de regarder et d'entendre la misère et la souffrance qui m'entouraient. J'avais huit ans et j'essayais de croire en ce Dieu punitif, à ce Dieu qui ne voulait pas que je voie dans ces gens, que je parle de la vie, comme personne ne parlait.

J'ai grandi en essayant d'obéir et de faire taire ce qui vibrait au plus profond de moi. J'ai bien essayé d'obéir à ma mère et à ce que m'enseignaient les religieuses de l'école. En dedans de moi, la peur de parler, la peur d'exister, la peur d'oser dire me gardait prisonnière dans ma cellule intérieure.

J'ai grandi en silence, introvertie, refusant de dévoiler mon secret qui me faisait trembler intérieurement. Vers l'âge de 14 ans, un jour j'ai entendu ma mère confier à la voisine l'épisode de sa grand-mère où le curé était venu pour l'excommunier et l'interdire d'entrer dans l'église si elle continuait à dire des mots remplis de malveillances, prétextant avoir le don de Dieu; voir l'avenir de gens. Le ton mystérieux que ma mère prenait pour avouer ce grand sacrilège m'a alors incité à me confier à elle. Timidement, j'osai parler de mon secret, de cette boule angoissante qui grandissait en moi. Je lui ai confié, pour la première fois, ce que je voyais, ce que je savais sans savoir vraiment.

Des larmes coulèrent sur ses joues et elle m'a dit : « la vie nous rattrape quoi que l'on fasse, tu ne peux pas fuir ton destin, il te faudra Agathe t'adapter à cette vie si tel est ton chemin ». Après tant d'années, je me souviens très bien de ces mots qui résonnent encore en moi.

Par la suite, j'ai suivi le conseil de ma mère et j'ai trouvé une façon détournée pour oser faire le travail de Dieu, dire l'avenir. Jusqu'au jour où quelqu'un devant moi en colère m'a remis à ma place en me disant que je ne devais pas m'immiscer dans l'intimité des gens sans y être invité.

Je suis retournée alors dans mon silence comprenant l'avertissement de Dieu. Je me suis emmurée avec mon savoir, mon angoisse et ma mission qui ne devait pas être. Refusant de parler de moi et même d'exister pour moi, je suis devenue propriétaire d'une boutique de vêtements pour dame. Me croyant à

*C'est à travers les deux  
milles femmes  
rencontrées et coachées  
pour développer leur  
plaisir et fierté de  
participer à un défilé de  
mode que j'ai compris  
qu'il est inutile de vouloir  
camoufler sa  
personnalité.*

*Qu'il vaut mieux  
s'adapter à ce qui est,  
plutôt que d'essayer de  
fuir à travers des  
comportements et des  
attitudes inadaptés.*

*Agathe Raymond*



*Agathe Raymond alors  
qu'elle faisait partie de la  
« Fashion Group International  
de New York ».*

*Sa vie allait prendre un  
tournant majeur lors d'un  
voyage en Italie.*



l'abri du monde de l'invisible. J'ai décidé de prendre ma vie en main en utilisant les chiffons, les bijoux, les accessoires, les couleurs, les formes et tout ce qui était pour moi un monde d'apparence, frivole et léger. Rassurée sur ce que je croyais être ma vie vue de l'extérieur, je me suis donné pour mission de laisser parler mes clientes, de les écouter en silence et devenir un « être normal ». J'ai entraîné mon âme, faisant taire mes voix et mes visions, m'étourdissant dans des réussites sociales et financières.

Pendant près de vingt ans, j'ai cru avoir joué un bon tour à la vie qui grandissait en moi, à mon âme, à Dieu avec qui je gardais des rapports d'obéissance. Mais, un jour je me suis retrouvée piégée par mon propre piège. La vie m'a rattrapée malgré moi!

*« Lors de ces trois jours en Italie, j'ai vécu l'euphorie de pouvoir dire mes visions et distribuer des messages précieux à ces personnes qui se posaient des questions sur leur vie... Plus rien n'était pareil au fond de moi. »*

Lors d'un voyage organisé en Europe, accompagnée de mon ex-mari et de ma fille, mes Guides m'attendaient de pied ferme. Dans l'autocar nous étions quarante-cinq passagers, tous étrangers les uns des autres. Arrivée en Italie, mon canal intuitif s'est complètement ouvert et surprise par autant de visions qui se bouscullaient et par autant de savoir sans connaître, je me suis mise à donner des visions de la vie des quarante-deux personnes qui faisaient le voyage avec moi. Je m'amusais à parler et à sortir de mon silence et de mon secret me croyant à l'abri des regards inquisiteurs de ma famille.

Lors de ces trois jours en Italie, j'ai vécu l'euphorie de pouvoir dire mes visions et distribuer des messages précieux à ces personnes qui se posaient des questions sur leur vie. J'allais de l'un à l'autre m'ouvrant avec plaisir à vivre ouvertement ce qui restait secret, enfoui profondément. Ce fut une expérience enivrante. Je me sentais normale parmi ces étrangers. En quittant l'Italie, mon canal s'est refermé et j'ai repris le chemin du silence. Plus rien n'était pareil au fond de moi.

Je venais de sentir ma véritable mission. Je croyais faire taire ma voix, mes intuitions, mes visions, mais mon âme avait d'autres projets pour moi. Je ne pouvais plus me soustraire à la parole, au public qui devait m'entendre, à tout ce que l'invisible avait à nous dire, nous les humains en quête de beauté intérieure et d'amour de soi. Mes années de vie publique commencèrent. L'amour et la passion pour l'être humain, pour « mes femmes » qui venaient me rencontrer dans la boutique afin que je leur apprenne à accepter les limites de la structure physique, de la mode.

Par souci de bien servir mes clientes, je me suis intéressée à l'impact de l'image sur la confiance, l'estime de soi, la valeur que l'on se donne. J'ai mis alors en place des ateliers pour enseigner l'art d'être bien dans sa peau. Je ne savais pas en ce temps-là que mon âme me préparait à l'œuvre maîtresse de ma vie, c'est-à-dire, enseigner la façon de s'ouvrir à la liberté d'être soi. Le piège était bien en place, on ne peut fuir son destin. Mon rôle est de parler, d'enseigner, de former, d'informer que notre beauté intérieure et notre beauté extérieure ne font qu'un.

J'ai compris bien plus tard que l'on ne peut se soustraire à sa mission, que notre âme a toujours le dernier mot, qu'il vaut mieux accepter notre chemin de vie.

Pendant les quinze dernières années d'existence de la boutique, je me suis exercée à rendre les femmes fières d'elles-mêmes. La vie a mis sur mon chemin de nombreuses occasions pour donner des conférences devant des centaines de personnes accompagnées du ministre du Commerce du Canada, faisant partie de la « Fashion Group International de New York ». J'ai eu les plus grands honneurs faits à une petite fille qui ne voulait pas parler d'elle.

« *Un mécanisme très important  
à observer conditionne notre façon  
d'agir et de réagir en nous portant  
à fuir, à nous méfier, à nous oublier,  
à obéir de peur d'être mal jugé,  
accusé, blâmé, non aimé, ...  
à s'éloigner de sa mission de vie.* »

J'avais pour mot d'ordre : « Silence, on tourne autour de toi reste dans l'ombre. Si tu parles, parle de mode, d'apparence et cache bien ce monde intérieur qui doit rester secret. »

Pendant tout ce temps je tremblais intérieurement à la pensée que les autres découvrent ce que je vivais et ce que je savais au plus profond de moi. Mais la vie et ma mission se préparaient à mon insu. Tout ce temps où je me camouflais dans la peau d'une femme de mode et d'apparence, j'apprenais les besoins et les comportements humains. Ma proximité avec l'intimité des femmes m'a préparée à être près de vous, à vous écouter, à surtout apprendre à chacune et chacun qu'il suffit de porter un regard différent sur soi, sur les situations que la vie met sur notre chemin pour transformer notre réalité.

C'est à travers les deux milles femmes rencontrées et coachées pour développer leur plaisir et fierté de participer à un défilé de mode que j'ai compris qu'il est inutile de vouloir camoufler sa personnalité. Qu'il vaut mieux s'adapter à ce qui est, plutôt que d'essayer de fuir à travers des comportements et des attitudes inadaptés. J'ai compris l'influence de l'éducation et de notre façon de nous comporter dans la vie qui n'est pas toujours en notre faveur.

Mon long chemin pour retrouver la parole et le droit de lever le silence sur qui je suis n'est pas terminé. J'ai encore à me faire confiance, à lever le voile sur mes visions et ma voix intérieure. Maintenant je sais que ma mission de vie est d'enseigner, d'informer, de former les personnes afin que chacun de nous puisse retrouver sa liberté d'être.

J'ai compris que la petite fille introvertie doit enlever son camouflage. Je sais que je me suis cachée de nombreuses années derrière le masque de la mode et de l'apparence, je sais maintenant l'importance de connaître ma façon de fonctionner et d'être simplement moi.

Mon mécanisme de fonctionnement était défectueux et me portait à fuir, à me taire, à garder secrète une partie de moi.

J'ai l'impression de me réveiller d'un long sommeil et d'être entièrement dans ma mission de vie lorsque je vous parle de l'âme, de sa mission, des liens karmiques qui nous relient à cette vie-ci, du

sens réel de notre réincarnation et des liens qui nous unissent à l'Univers et à l'ensemble de la création. Je ne crains plus de vous parler d'âme, de mission de vie, de notre façon de nous comporter avec nous qui nous prive trop souvent de notre liberté.

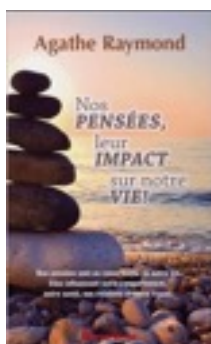
« *Je croyais faire taire ma voix,  
mes intuitions, mes visions,  
mais mon âme avait d'autres  
projets pour moi.* »

Un mécanisme très important à observer conditionne notre façon d'agir et de réagir en nous portant à fuir, à nous méfier, à nous oublier, à obéir de peur d'être mal jugé, accusé, blâmé, non aimé, etc.

Aujourd'hui en écrivant ces pages de mon histoire de vie je mesure toute l'importance d'aller à la découverte de soi, à laisser jaillir des souvenirs qui nous empêchent de vivre simplement notre vie. À travers les nombreuses prises de conscience que j'ai faites sur ma façon de vivre ma vie intérieure, j'ai compris que ma mission va au-delà de ce monde visible, que mon âme doit accepter la mission d'être porte-parole du monde de l'âme et de la matière. Que ma mission est d'aider Chaque UN à s'observer vivre et accepter d'accomplir la véritable mission que notre âme nous a confiée. Inutile d'essayer de fuir son destin, il nous rattrape toujours.

Maintenant je m'adapte à ma mission et j'offre le meilleur de moi-même.

## Présentation de Agathe Raymond



Agathe Raymond est fondatrice et présidente de l'Académie Internationale du Savoir Être. Agathe œuvre en aide relationnelle depuis plus de 35 ans. Thérapeute, coach de vie et coach spirituelle, enseignante, formatrice agréée, conférencière internationale sur le Web et en salle, elle anime divers ateliers, stages et séminaires sur des thèmes se rapportant à la guérison et à la libération de l'être.

Agathe Raymond est spécialisée dans la lecture et la réparation des blessures de l'âme et des souffrances émotionnelles. Elle a développé un programme complet pour accompagner les personnes désirant « Accomplir leur mission d'âme ».

Consciente des besoins de plus en plus pressants d'être accompagné, soutenu et compris dans notre cheminement personnel, dans l'atteinte de nos objectifs de vie et de l'impuissance que nous ressentons devant les différents blocages qui nous gardent dans des patterns répétitifs nous poussant à chercher un soutien extérieur, Agathe Raymond enseigne et guide de futurs coach de vie et accompagnants en relation d'aide.

Agathe est l'auteure du livre « Nos pensées, leur impact sur notre vie » et la créatrice d'un programme de formation sur la pensée créatrice.

Site Internet: [www.agatheraymond.com](http://www.agatheraymond.com)

## ***Avec Agathe, vous apprendrez, vous expérimenterez...***

Au cours de cette formation, je vous apprendrai à aller sur les traces de vos mémoires karmiques, sans peur et en toute liberté. Vous lèverez le voile sur votre principal mécanisme de fonctionnement, plaque tournante pour accomplir votre mission de vie.

Pourquoi avez-vous « l'impression » que vous devez vivre des expériences qui vous font ressentir autant de souffrances et de contrariétés ? Autant d'indécisions ou de découragements ? Ces inconforts sont l'écho des mémoires imprimées dans notre ADN et dans notre inconscient. Nous restons prisonniers du passé et des expériences vécues karmiquement, car nous n'avons pas pris le temps de changer les informations captées et analysées personnellement lors de certaines vies passées. Je vous inviterai à faire une lecture de votre vie présente. Cette lecture sera faite à travers votre regard et votre analyse personnelle.

Nos actions passées nous influencent encore et nous font adopter des attitudes, des comportements, une façon de penser qui ne sont pas adéquats dans l'accomplissement de notre mission de vie. Nous vivons la tête en arrière, une caméra de surveillance placée sur notre épaule en permanence. Plutôt que d'avancer librement vers notre destinée, nous plaçons timidement un pas vers l'avant en regardant derrière nous afin de nous assurer de ne pas faire d'erreurs, de ne pas faire de faux pas. Nous préférons demeurer sur nos gardes pour nous assurer que dans cette vie-ci, nous ne nous laisserons pas abuser, trahir, blesser ou abandonner. Nous adoptons des attitudes et des comportements de défense, de protection, de méfiance, de peur, de fuite refusant très souvent l'engagement, le succès et la réussite. Nous restons attentifs à ce qui est passé et nous oublions de vivre le présent, en avant. Je vous enseignerai des moyens pour vous aider à tourner cette caméra vers l'avant.

Notre âme, dans sa conscience, poursuit un projet depuis plusieurs vies. Inlassablement, elle enchaîne vie après vie, expérience après expérience. Nous cherchons de plus en plus à entrer en relation avec notre âme, à bien comprendre son langage afin d'accomplir cette mission qui nous est réservée. Le manque d'informations des liens karmiques qui nous relient à notre vie présente bien ancrée dans la matière et au véritable rôle de notre personnalité sont des pièces manquantes à notre évolution. L'ignorance du fonctionnement du mécanisme inconscient qui distribue les informations à notre mental, qui nourrit nos pensées et nos sentiments nous fait adopter des attitudes et des comportements inadaptés et contraires à notre mission de vie. Nous nous retrouvons à agir et à réagir selon le regard que nous avons des expériences passées. Ce manque d'information nous fait adopter des attitudes et des comportements irréalistes, tournés uniquement vers des mémoires anciennes. Notre âme désire aller de l'avant, poursuivre ses expériences et accomplir sa mission.

La formation que je vous propose contribuera à aller vers cette voie. Nous aborderons ensemble la lecture des mémoires karmiques qui bloquent notre mécanisme de fonctionnement; l'étude du mécanisme du fonctionnement; l'utilisation de la puissance de la pensée créatrice; les lois de l'univers, dont la loi de l'attraction. Nous ferons des exercices de ressentis et de contact sensitif avec l'âme, le monde de l'invisible et les «Aidants» qui sont à notre service et des exercices de réparation de notre structure comportementale, défense/protection/négation/attaque/fuite. Je mettrai à votre disposition des outils de remise en forme vers une nouvelle réalité, âme et matière réunies vers une même mission. Je vous aiderai à trouver les comportements inadaptés et/ou irrationnels et à reprogrammer les comportements déficients

Si vous désirez en savoir davantage sur vous-même, sur votre façon d'agir et de réagir devant vos défis et vos obstacles, ces ateliers vous seront d'une aide importante. Si vous désirez laisser la souffrance karmique derrière vous et aller de l'avant, je vous invite à me rejoindre dans ce voyage au fond de vous-mêmes afin de libérer et d'ouvrir votre conscience.

# LE MANDAT DE VIE

## Trouver un sens à travers son essence



**France Gauthier**  
Animatrice et formatrice

Qui suis-je? Quels sont mes réels dons et talents ?  
Comment puis-je le mieux contribuer à la grande œuvre  
qu'est l'humanité ?

Voilà de grandes questions existentielles que l'on se pose tous à un moment ou un autre de notre parcours sur Terre. Si la réponse semble claire pour certains dès l'adolescence (j'ai d'ailleurs longtemps envié mes amis qui savaient déjà au secondaire ce qu'ils voulaient faire comme métier plus tard), la majorité d'entre nous arrive à l'âge adulte en se demandant toujours qui nous sommes et ce que nous sommes venus faire sur cette Terre. Pour moi, trouver « ma place » n'a pas été très évident... Je dois avouer que mon parcours n'est pas conforme à ce qui est reconnu officiellement.

Nous avons été collectivement conditionnés à entrer dans un moule de compétition et de performance pour être aimés et reconnus. Mais il arrive un temps où on ne peut plus faire semblant d'être quelqu'un d'autre. Notre vraie nature cherche à émerger à tout prix, parfois même au prix de la maladie ou de la désillusion.

Personnellement, si j'avais été guidée dès mon plus jeune âge, plus consciemment par mes parents qui, par ailleurs, ont fait avec amour tout ce qu'ils ont pu selon les croyances de leur époque, j'aurais su à l'adolescence qui j'étais et comment je pouvais le mieux contribuer avec mes dons naturels. Mais j'étais une fille de médecin qui réussissait bien à l'école, ce qui traçait d'emblée pour moi, dans une société conditionnée à la réussite, le chemin vers mon avenir de brillante docteure!

Et pourtant, tous ceux qui m'ont côtoyée à cette époque savaient que j'étais d'abord une communicatrice et que j'aimais plus que tout au monde animer une soirée, un événement, une rencontre... bref, prendre la parole, et m'exprimer devant un public était un de mes talents naturels. Tellement naturel qu'il passait incognito.

J'ai bien tenté de devenir médecin, mais mon corps m'a montré un autre chemin. J'ai fait un cours collégial en sciences et j'ai été admise à l'université en science santé, un baccalauréat général qui allait me permettre d'entrer en médecine par la suite. Mais après trois années de formation universitaire dans cette discipline, je suis entrée dans un hôpital et je me suis effondrée. Je me souviens avoir pleuré toutes les larmes de mon corps.

Sentiment d'échec ou de désillusion? Je venais de réaliser que je ne pourrais jamais être médecin. Je suis beaucoup trop sensible. Jamais je n'aurais pu supporter cette concentration de souffrances humaines réunies sous un même toit. Par sympathie, je me serais fait pousser tous les bobos de la planète... Ce n'était pas ma place !

Cette prise de conscience m'a projetée dans une phase de déprime instantanée. Où était ma place désormais ? Je n'avais aucun plan B. J'avais totalement idéalisé la profession médicale et je ne pouvais imaginer faire autre chose de ma vie que de soigner mon prochain. Désespérée et perdue, j'ai décidé d'aller visiter une amie de la famille qui était directrice des infos à France 2.

J'ai donc acheté un billet d'avion ouvert sur Paris. Rendue à destination, j'ai eu l'opportunité de suivre une journaliste dans son travail quotidien pendant trois jours. J'ai eu un coup de foudre pour ce métier qui carbure à l'adrénaline.

De retour au Québec, je me suis inscrite à un cours hors faculté en journalisme international. Je réalisai que j'avais deux talents innés : l'écriture et une facilité d'expression exceptionnelle. Il n'en fallait pas plus pour que j'achète mon premier journal à l'âge de 23 ans (oui avec l'audace de mes 23 ans !!!) et que je devienne journaliste deux ans plus tard, après avoir gagné un prix de journalisme de la relève.

J'ai beaucoup aimé ce métier, mais je m'en suis lassée. Pourquoi? Tout simplement parce qu'un des symptômes qui nous démontrent qu'on n'est pas dans notre mandat de vie, c'est lorsque l'ennui nous rattrape. Curieusement, tout allait bien. Le succès était au rendez-vous. J'étais rapidement devenue une journaliste vedette. J'ouvrais régulièrement le bulletin de nouvelles avec des scoops que tous mes collègues enviaient. Pourtant, je me sentais constamment au bord du *burn-out*.

« *Après des mois d'investigation médicale, on finit par me diagnostiquer un syndrome de fatigue chronique.*

*La vie m'envoyait des messages et me suggérait très fortement de revoir mon mode de fonctionnement. ».*

*France Gauthier*



*Photo prise à l'époque où France était journaliste pour une émission d'affaires publiques très populaire à la télévision québécoise, juste avant une période d'épuisement professionnel.*



« *Mon mode de vie  
ne me laissait aucune  
place pour être,  
tellement j'étais  
conditionnée à faire.* »

J'ai finalement succombé à la pression à l'âge de 33 ans. Je travaillais à l'époque pour une émission d'affaires publiques très populaire à la télévision québécoise. Pendant une année complète, les médecins ont cherché la raison de mes symptômes d'épuisement qui me causaient notamment des étourdissements constants et une vision embrouillée. Après des mois d'investigation médicale, on finit par me

diagnostiquer un syndrome de fatigue chronique. La vie m'envoyait des messages et me suggérait très fortement de revoir mon mode de fonctionnement, de faire des prises de conscience qui me seraient bénéfiques.

Mon mode de vie ne me laissait aucune place pour être, tellement j'étais conditionnée à faire. Supportée par la prise de médicaments et des traitements alternatifs, je suis retournée travailler en journalisme jusqu'à ce que j'accouche de mon premier enfant. Après un congé de maternité de neuf mois, j'ai finalement donné ma démission à la salle des nouvelles. J'ai commencé à prendre des contrats de journaliste pigiste et d'animatrice télé dans des émissions culturelles. Ainsi, mon horaire serait moins lourd et j'aurais plus de temps pour ma famille.

J'ai vécu une bascule de conscience importante en 2002, lorsque l'animatrice Claire Lamarche, du populaire « talkshow » quotidien à un grand réseau de télévision au Québec, m'a demandé d'aller tester les facultés d'un médium qui prétendait pouvoir communiquer avec les personnes décédées. J'étais, à cette époque, une jeune journaliste d'enquête un peu arrogante, agnostique et surtout très sceptique de toutes ces « affaires ésotériques finies »! Bref, j'avais tous les défauts de la Terre pour aller avec mes quelques qualités, dont une curiosité sans borne et une intuition qui me trompait rarement.

J'ai accepté le mandat en me disant que s'il s'agissait d'un charlatan, je le sentirais instantanément. Je n'ai pas compris sur le coup d'où me venait cet élan profond d'aller à la rencontre de l'invisible, mais je ne pouvais m'empêcher de faire cette chronique, même si mon image publique allait assurément en souffrir. C'est que les journalistes crédibles ne consultent pas de médiums, ils les dénoncent ou au mieux, les ridiculisent.

Malgré mes réticences des premières minutes et mon attitude de femme imperturbable, je suis ressortie du bureau de cette médium en tremblant comme une feuille après avoir pleuré toutes les larmes de mon corps! Je venais de recevoir par son écriture automatique une lettre de mon père décédé en 1977 et qui contenait des informations que personne ne pouvait savoir, même pas moi. J'ai dû vérifier un certain nombre de ces révélations auprès de ma mère pour apprendre qu'elles étaient toutes exactes. J'ai mis des mois à décanter cette expérience qui m'a non seulement permis de faire la paix avec le geste inexplicable de mon père (qui s'était suicidé alors que je n'avais que 14 ans), mais aussi d'acquiescer la certitude que la conscience survit au corps physique. Ce premier contact avec l'au-delà a aussi créé une brèche qui m'a permis de m'ouvrir au monde de tous les possibles et de développer mes propres dons psychiques. Je publiais deux ans plus tard mon livre « *On ne meurt pas* » après avoir eu une vision en me réveillant un matin.

Je voyais clairement devant moi la couverture du livre avec le titre qui scintillait en grosses lettres blanches lumineuses. Ce bouquin continue à ce jour d'accompagner des milliers de gens dans leurs étapes du deuil d'un être cher.

En 2006, j'ai fait une rencontre très significative dans ma vie. Sur le coup, je n'ai pas vraiment réagi, tant cela m'apparaissait évident. Cet homme, qui est devenu un ami et qui contacte des énergies très subtiles, venait de me confirmer que mon essence était celle d'une enseignante-éclaireur, plus spécifiquement celle d'une animatrice, dans le sens d'*anima-animus*, ce qui veut dire insuffler et stimuler la vie chez les autres.

Pourtant, je ne voyais pas la distorsion entre qui je suis réellement et ce que je faisais dans la vie à l'époque. Je me disais qu'être journaliste et animatrice à la télé me permettait de transmettre de l'information, ce qui répondait sans doute un peu à mon mandat d'enseignante. Jusqu'à ce que je me trahisse moi-même en ne me reconnaissant pas dans mon essence profonde.

J'avais quand même ressenti de puissants élans d'enseigner, et cela, à plusieurs reprises depuis mon adolescence. De 19 à 22 ans, j'évoluais de façon très active dans une équipe de «basketball». J'étais coach sportive et j'éprouvais une grande satisfaction à guider de jeunes joueurs à se développer dans cette discipline que j'affectionnais particulièrement. Je reconnais aisément aujourd'hui que j'ai toujours eu un talent naturel à transmettre ma passion, à motiver à aider les autres à se dépasser.

*« J'ai mis des mois à décanter cette expérience qui m'a non seulement permis de faire la paix avec le geste inexpliqué de mon père (qui s'était suicidé alors que je n'avais que 14 ans), mais aussi d'acquérir la certitude que la conscience survit au corps physique. »*

Il est donc tout à fait normal qu'une fois journaliste, je me suis retrouvée naturellement coach pour tous les stagiaires qui entraient à la salle des nouvelles. Les patrons me confiaient ces apprentis pour que je leur enseigne les rudiments du métier sur le terrain. Je les formais à développer leur instinct, ce qui est en lien avec ma plus grande force.

Après dix ans de journalisme, j'ai fait une demande pour devenir chargée de cours en journalisme au sein d'une université bien connue du Québec. Avec ma solide expérience de journaliste d'enquête et ma facilité à raconter des histoires, je savais que je pouvais devenir une excellente enseignante. J'ai attendu fébrilement une réponse positive pendant des mois, mais elle n'est jamais venue. On n'a même pas daigné me faire parvenir un accusé réception! Force est de constater que je n'avais pas à enseigner le journalisme... mais qu'allais-je enseigner?

La réponse est venue en 2007 lorsqu'on m'a demandé, à titre d'auteure, de rencontrer des lecteurs dans le réseau des bibliothèques du Québec. Je venais de publier mon deuxième livre qui traitait de la vie après la mort. Le domaine de la spiritualité s'éveillait dans ma vie suite à un événement que je raconte un peu plus loin, mais je ne faisais pas de lien concret avec mon accomplissement professionnel à ce moment. Arrivée sur place, on m'a remis un micro et, sans aucune préparation (parce que je n'avais

pas réalisé qu'il s'agissait d'une conférence formelle), je me suis mise à parler sans arrêt et à garder mon auditoire attentif pendant plus de deux heures, sans m'accrocher sur une virgule! Je venais de découvrir que je portais un don inné d'oratrice, notamment pour transmettre des notions complexes avec humour et légèreté.

En 2010, j'ai fait une pause professionnelle pour me ressentir et savoir ce que je voulais faire « quand j'allais être grande » ! Je n'avais aucune ambition de devenir conférencière à temps plein, mais je ressentais une grande lassitude de mon métier d'animatrice télé et de journaliste. Je me suis donc accordée une période de « *reset* » total (c'est une expression québécoise souvent utilisée pour désigner une remise à zéro). Ce mot s'imposait en moi lors d'une séance d'écriture inspirée, technique que je pratique et que j'enseigne depuis 2011. Au bout de trois mois de ce régime de jeu, de méditation et de reconnexion avec la nature, j'ai reçu le message clair qu'il fallait que je me prépare à animer de nombreux ateliers et conférences...

« Atelier de quoi? » ai-je demandé à voix haute ? Qui voudrait bien me donner la réponse ?

Si je ne portais pas le rêve de devenir conférencière, si je ne souhaitais pas non plus devenir animatrice d'ateliers, on me montrait tout de même que c'était pour moi le chemin par lequel je pouvais le mieux entrer dans mon mandat d'animatrice-enseignante-éclaireuse. Les choses se précisaient sans être totalement claires. La suite fut une succession de synchronicités et une profession de foi qui m'a amenée à enseigner partout au Québec pendant 4 ans avec plus de plaisir que je n'en avais jamais eu à travailler à la télé. J'ai créé à l'automne 2014 mon *École de la Vie* en Estrie au Québec, pour y transmettre les notions de base d'éveil, de communication avec le grand Soi, de maîtrise, de création de nos idéaux et de guérison.

## Présentation de France Gauthier



France Gauthier est animatrice et auteure de plusieurs bestsellers sur la spiritualité, dont « On ne meurt pas », « Le maître en soi », « C'est quoi l'Amour? » et « Vivre et Mourir... Guéri! ». Autrefois journaliste à la télévision, elle a connu un éveil en 2002 après avoir été mise en contact avec son père décédé grâce à l'écriture automatique d'une médium reconnue.

Depuis 2010, elle offre des conférences et ateliers très courus sur des sujets audacieux tels que l'élévation de la conscience, la maîtrise, l'alchimie et la connexion avec l'invisible, des concepts qu'elle se plaît à démystifier et à retransmettre avec simplicité et légèreté. Elle dirige aujourd'hui l'École de la vie.

Site Internet : [www.francegauthier.ca](http://www.francegauthier.ca)

## ***Avec France, vous apprendrez, vous expérimenterez...***

Au cours des prochaines semaines d'enseignement, je vous guiderai à travers différents exercices pratiques afin que vous puissiez ressentir cette essence qui vous anime et qui représente votre fréquence fondamentale. Dès la première semaine, je vous inviterai à participer à un atelier pratique où vous aurez à définir ce qu'est le mandat de vie en fonction de ce que vous portez comme couleur unique et comme fréquences. J'expliquerai la différence entre mandat et mission de vie. Je vous présenterai les différentes familles d'appartenance, ces grandes familles d'âmes dans lesquelles on peut reconnaître les guérisseurs, les enseignants, les artistes et les bâtisseurs. Dès lors, vous commencerez à ressentir des affinités avec une famille en particulier.

Pendant les cinq semaines que dure ce programme, nous nous poserons ensemble afin de libérer l'espace de calme et d'ouverture, nécessaire pour ressentir et accueillir le mandat qui vous est destiné. L'être humain prend en moyenne 49 ans à se compléter. S'il est bien guidé, il sait dès l'âge de 14 ans qui il est et vers quelle voie il devrait se diriger pour actualiser son plein potentiel. Toutefois, ce n'est pas la majorité d'entre nous qui emprunte ce chemin. C'est pourquoi nous ferons ensemble l'exercice du 14-21-28.

Je vous proposerai d'explorer vos talents, mais aussi vos envies... Vous avez bien lu... Quelles sont les personnes que vous admirez, mais aussi, qui dans votre entourage vous fait envie ? Cette introspection est importante afin d'identifier vos talents et vos qualités. Chaque être humain a un talent qui lui est unique. Savez-vous reconnaître le vôtre ? Je vous guiderai bien sûr dans un exercice d'écriture inspirée, technique que j'enseigne depuis des années et que j'utilise régulièrement. Vous serez surpris par la justesse et la puissance de cet outil qui vous aidera davantage à reconnaître les forces insoupçonnées qui vous habitent et qui attendent d'être sollicitées pour supporter votre mandat de vie.

Je vous partagerai avec vous des enseignements sur les rêves éveillés. Rêver sa vie et la créer à votre image est possible. Il est temps d'oser l'imaginer et de prendre les moyens pour supporter votre vision, de la matérialiser. Et bien sûr, je vous proposerai des exercices pour vous aider à explorer vos élans et vos ressentis, toujours en fonction de votre mandat de vie. Notre corps nous parle, mais on ne sait pas toujours l'écouter. Comment interpréter ces signaux qui nous sont envoyés ? Comment ressentir nos élans profonds ? Comment percevoir les synchronicités ? Comment développer cet apprentissage au quotidien afin de reconnaître et d'accueillir l'être magnifique que nous sommes ?

Pendant ces ateliers, vous verrez comment on peut passer une grande partie de notre vie à se renier et à bafouer notre essence, par conditionnement et par croyances. Puis, quand le poids du changement devient plus léger dans la balance que le poids de la souffrance de ne pas se reconnaître dans toute notre grandeur, on ressent l'urgence de se transformer et d'accomplir notre mandat. Quand on brille grâce à nos dons et talents, peu importe ce que l'on fait, notre mandat se réalise. En fait, on peut être totalement dans notre mandat de vie en étant serveuse de restaurant, balayeur de rue ou en restant à la maison avec nos enfants, et être hors mandat en étant politicien, avocat, ingénieur ou même médecin ! Voilà en un très court résumé le magnifique mandat que je me suis donné !

# L'ÂME ET LE LIVRE DE VIE

## L'union de l'Humain et du Divin



**Antoinette Layoun**

**Thérapeute psycho-spirituelle  
Swami Shantiananda**

Est-il possible que tout soit déjà écrit et prédestiné dans le manuscrit de notre âme ? Créons-nous notre propre enfer ou paradis sur Terre ? Quels sont les processus créateurs et les lois de l'Univers dans notre mission de vie ? J'ai l'impression d'avoir vécu plusieurs vies dans cette vie. Des tranches de vie remplies des expériences à toutes les saveurs. De l'enfant émerveillé devant la beauté de la vie à se sentir abattue et trahie, de l'impuissance à la création, de l'anéantissement à l'alchimie... Tout est possible dans notre humanité !

Je le sais bien. Je suis née au Liban. J'ai été un enfant soldat dans une guerre civile à l'âge de 13 ans. Mon surnom était «Feu de l'enfer». On m'a enseigné à me battre et à utiliser des armes dangereuses dès mon plus jeune âge. Pourtant aujourd'hui, j'ai été nommée Ambassadrice mondiale de la Paix par Fédération francophone de yoga. On m'a attribué le titre de «Swami Shantiananda», un nom spirituel qui signifie Paix et Félicité. Je suis Maître en Yoga (Yogacharya), auteure et thérapeute spécialisée dans la pleine conscience et l'Union Âme-Corps-Esprit.

Ma mission serait-elle à l'opposé de ce qui m'était destiné ? De feu de l'enfer à Paix et Félicité, mon entraînement militaire a été mon initiation à un entraînement pour l'Amour et la Paix.

Cette période de ma vie me préparait à comprendre et reconnaître, jusque dans mes cellules, les états de guerre qui nous habitent dans notre réalité quotidienne. Pour l'avoir expérimenté, je sais comment

l'être humain peut être si bon et plein d'amour et en même temps, il peut également être la créature la plus dangereuse sur Terre, autant pour lui que pour ses semblables. Tout a un sens. Même les moments que l'on croit dénuer de sens. Une vieille légende hindoue m'a inspiré à travers mon cheminement et je vous la partagerai un peu plus tard.

J'aurai poursuivi des études universitaires en psychologie pour mettre ce diplôme de côté et œuvrer mon entreprise dans le domaine du textile. Je suis passée de femme d'affaires avec une vie aisée et prospère, à tout perdre. J'ai quitté la maison familiale qui ressemblait à un château, avec seulement des valises et quelques items, avec deux enfants en bas âges et aucun endroit pour se loger.

Cette situation m'a amené dans des endroits très sombres, je me suis sentie les deux jambes coupées et j'avais l'impression de ramper à terre. J'ai sombré dans des zones de ténèbres, mon propre enfer et toute l'impuissance et la culpabilité face à mes enfants. Mais un jour, après avoir envoyé mes enfants à l'école, au lieu de retourner me sombrer dans mon lit, j'ai mis mon corps en mouvement avec les larmes qui coulaient et l'intention du cœur d'aller vers l'avant. Mon corps, mon âme et mon esprit en union dans une seule intention, marcher vers l'avant avec courage, amour et paix vers ma propre mission.

En rentrant à la maison, tout en reconnaissant l'espace de «ténèbres» qui m'habitait et la réalité présente dans ma vie ainsi que la souffrance que je ressentais dans mon âme et dans mon corps, je me suis assise et j'ai débuté à écrire la vision de ma vie, dans le sens de ma vie réalisée. J'ai eu cette vision de moi, avancée en âge, où je racontais ma vie accomplie dans la joie et la paix du cœur. Les mots coulaient avec aisance et j'étais dans un état de pleine conscience...

### JE PEUX ÉCRIRE LE LIVRE DE MA VIE !

Je décrivais chaque partie de ma vie réalisée et ma mission de vie. Je sentais que dans chaque situation, j'avais le choix de ce que je voulais créer, du chemin que je choisisais de prendre. Je me suis laissée aller sans limites et sans peur. La plume en main, c'est moi qui écris comment je réaliserai ma vie.

Une puissance intérieure m'habitait avec la joie du cœur. Je n'arrêtais pas, une inspiration sans censure, mon âme me parlait et j'écrivais...

« *Tout est possible dans notre humanité ! Je le sais bien. J'ai été un enfant soldat dans une guerre civile à l'âge de 13 ans. Mon surnom était «Feu de l'enfer». On m'a enseigné à me battre et à utiliser des armes dangereuses dès mon plus jeune âge. Pourtant aujourd'hui, j'ai été nommée Ambassadrice mondiale de la Paix par Fédération francophone de yoga.»*

*Antoinette Layoun*



*Photo prise au Portugal en 2010, lors d'un rassemblement mondial pour la Paix alors qu'Antoinette était invitée d'honneur comme ambassadrice de Paix (nommée par la Fédération Francophone de Yoga)*



Je me serai aussi libérée de mes mémoires et j'aurai levé le voile de la victime et des limitations qui recouvraient mon visage. Afin de poursuivre ma route sur ce chemin sinueux, je me serai engagée dans une démarche approfondie en psychothérapie. Le yoga et la méditation sont devenus les disciplines de mon nouvel entraînement vers le bonheur. J'ai nettoyé mes mémoires et mes luttes. J'ai déposé les armes. Je me suis reconstruite à partir de qui Je SUIS. J'ai transformé mes inconforts en trésors pendant que la Vie me pavait la voie vers ma véritable mission. J'ai choisi de me découvrir, d'être pleinement moi, de me réaliser en tant que femme. Femme en avant, femme qui se crée, femme épanouie.

Nous cherchons tous un sens à notre vie, nous souhaitons atteindre un état de «Mission accomplie» dans la satisfaction et la paix profonde. La vie est un voyage initiatique! Nous avons au quotidien les opportunités nécessaires pour développer l'art de la maîtrise, chacun, dans notre différence... mais nous ne voyons pas toujours ces événements et ces situations comme des opportunités de réalisation de soi.

*« La vie m'a toujours guidée  
même si parfois j'évitais de  
l'écouter. Elle a placé sur ma route  
des rencontres magiques qui me  
suggéraient d'écouter l'appel de  
mon âme même si je résistais  
et je doutais...»*

La vie m'a toujours guidée même si parfois j'évitais de l'écouter. Elle a placé sur ma route des rencontres magiques qui me suggéraient d'écouter l'appel de mon âme même si je résistais et je doutais. Par exemple, ce rendez-vous inattendu et si marquant où j'allais à la rencontre d'une femme qui allait faire basculer ma vie.

Par la suite, je me serai mariée et séparée, j'aurai employé et dirigé une centaine d'employés et clôturé cette aventure en mettant la clé sur la porte. Une descente aux enfers s'installait, mais quelques mois plus tard, dans ces circonstances très difficiles, j'ai fait une autre rencontre marquante lors d'un voyage en Égypte que j'essayais d'éviter par tous les moyens. Aujourd'hui je sais que je devais passer par ce chemin.

Comme un enfant qui tombe et se relève, la vie nous initie à se tenir debout, à marcher vers notre pleine potentialité! Nous avons cette chance unique de vivre dans notre humanité tout en mettant notre divinité à l'œuvre afin de nous réaliser activement. Nous avons cette chance unique d'ÊTRE HUMAIN dans la PLEINE CONSCIENCE.

La mission de vie se réalise connectée à la réalité et non pas dans une histoire de conte de fées. Dans le quotidien, avec nos forces et nos difficultés, dans nos moments de bonheur et dans nos déceptions, dans nos liens et nos relations avec les autres, nous pouvons être à chaque instant dans la réalisation de notre mission.

La mission de vie n'est pas un idéal à atteindre. Elle est dans ce qui se vit au présent. En cultivant l'amour tout en accueillant la réalité du quotidien. Ce qui m'a amené à écrire le livre *«Les dix clés de l'amour»* qui est devenu un best-seller très rapidement. J'ai écrit ce livre afin de me rappeler de marcher sur le chemin de l'amour, malgré les «malgré» !

Pour qu'on se réalise pleinement dans l'ÊTRE et l'HUMAIN, nous devons marcher sur le chemin de l'AMOUR dans la CONSCIENCE, faire le premier pas vers soi-même; arrêter de chercher à l'extérieur ce qui se trouve à l'intérieur de soi et reconnaître la magnificence qui est présente dans son corps, son âme et son esprit.

*« Pour qu'on se réalise pleinement dans l'ÊTRE et l'HUMAIN, nous devons marcher sur le chemin de l'AMOUR dans la CONSCIENCE, faire le premier pas vers soi-même; arrêter de chercher à l'extérieur ce qui se trouve à l'intérieur de soi et reconnaître la*

Quand j'étais jeune, je me posais souvent des questions d'ordre existentiel. Je sais aujourd'hui que nous sommes nombreux à avoir des interrogations telles que d'où je viens et qu'est ce que je fais ici sur Terre. Chaque être humain a besoin de trouver un sens à son existence. S'il ne trouve pas sa façon de se réaliser et de s'accomplir pleinement, il entretiendra un mal-être malheureusement parfois non avoué.

Je crois profondément que notre environnement de naissance est choisi par notre âme avant l'incarnation. La ville de notre naissance, nos parents, notre famille... Plusieurs éléments sont choisis minutieusement afin d'installer en nous les empreintes nécessaires pour créer le terrain propice à l'accomplissement de notre mission.

Il est aussi important de ne pas «idéaliser» ou de ne pas «dramatiser» ce que notre âme a choisi pour ce passage sur Terre. Voyons cette vie comme un voyage nous menant vers de multiples destinations. Je peux me permettre de dire que nous avons tous une seule mission, celle de servir la SOURCE. Non pas dans le sens de quelque chose à l'extérieur de nous, mais la Source qui est en nous, l'étincelle qui nourrit notre âme afin de manifester pleinement notre potentialité et rayonner dans notre magnificence!

Au niveau de l'âme, nous ne sommes jamais victimes de nos situations. C'est dans notre expérience humaine que nous vivons ces états de souffrance ou de victimisation parfois en lien avec nos expériences. Et ce vécu est nécessaire pour notre passage, une forme d'initiation pour faire le pont entre l'Humain et le Divin... L'objectif ultime est l'UNION... et la réalisation de notre mission!

Aujourd'hui, consciente qu'il y a encore certaines mémoires à libérer et à guérir, je suis à l'écoute de mon corps qui me guide par la voix de mon âme, des sensations qui indiquent un état, un choix ou une direction. Comme les messages que j'ai reçus, mon âme trouve le moyen de me parler, parfois me bousculer, elle m'indiquait d'arrêter de me cacher en arrière de moi-même, d'être femme en avant ! J'ai choisi d'accomplir ma mission de vie dans la conscience de l'union âme-corps-esprit tout en guidant d'autres personnes sur ce chemin !

## Présentation de Antoinette Layoun

Antoinette est conférencière, animatrice, thérapeute spécialisée dans la pleine conscience et l'Union Âme-Corps-Esprit. Elle détient une formation universitaire en psychologie et plusieurs formations connexes à ce domaine. Femme d'affaires, son parcours l'a amené à être chef d'entreprise d'une compagnie fleurissante de plus de 100 employés. Elle s'est également impliquée comme présidente de la Corporation des thérapeutes en relation d'aide (CITRAC). Elle est la fondatrice du Centre Université Antoinette Layoun.



Animée également par l'écriture, Antoinette est d'ailleurs chroniqueuse pour plusieurs publications dont le magazine Mieux-Être, le magazine Vivre et à chaque semaine dans un journal de sa région. Elle est l'auteure du bestseller «Les dix clés de l'amour» et de plusieurs autres ouvrages dont

«La relation avec le partenaire idéal» et «Crée ta vie, manifeste tes rêves». Elle a participé à plusieurs émissions d'affaires publiques telles que : Puisqu'il faut se lever avec Paul Arcand au 98.5 et TVA nouvelles avec Jean-Luc Mongrain.

Antoinette a été nommée Ambassadrice de paix par la Fédération Francophone de Yoga. Elle a d'ailleurs été invitée d'honneur à 2 reprises dans des événements internationaux pour la paix (Portugal et Inde). Elle est également reconnue par cette Fédération comme Yogacharya (maître en yoga) et, depuis 2014, comme Swami Shantiananda. Le titre de Swami est un titre honorifique qui est attribué aux maîtres et enseignants spirituels, Shantiananda signifie Paix et Félicité. Il lui a été remis pour son dévouement au rayonnement du yoga pour le bien de l'humanité.

Elle enseigne le Yoga Chi, méditation et mouvement thérapeutique par le corps, Nerijams (danser et se libérer). Elle a développé une approche globale dans l'union Âme, Corps et Esprit: Approche Architecture Humaine (AAH) et la Communication C.O.E.U.R. Elle anime plusieurs cours et ateliers et accompagne également des groupes dans des voyages initiatiques à travers le monde depuis plusieurs années.

Site Internet: [www.antoinettelayoun.org](http://www.antoinettelayoun.org)

### *Avec Antoinette, vous apprendrez et vous expérimenterez...*

Au cours des prochaines semaines, je vous convie à une démarche dans la connaissance de soi. Je vous offrirai des moyens concrets et pratiques qui vous aideront à transmuter certaines expériences passées qui vous retiennent comme un boulet attaché à votre cheville. Vous y trouverez des enseignements en lien avec les dimensions physiques du corps, de l'âme et de l'esprit, vous donnant des ailes de liberté, d'expansion et de joie !

Je vous enseignerai mes créations, des approches physiques adaptées à la libération d'émotion ou à l'ouverture de la conscience et la création: YOGA CHI, méditation et NERIJAMS (des mots sanscrits : danser et se libérer). Je vous accompagnerai dans la rédaction de votre Livre de vie. Vous apprendrez comment débiter un processus de création de votre vie en étant dans un état de pleine conscience.

Nous aborderons ensemble l'univers des émotions. L'impact qu'ont les émotions sur nos états et nos réactions est considérable dans les choix que nous faisons. Vous réaliserez combien il est impératif de prendre conscience de ces états intérieurs, car c'est à partir de ceux-ci que vous créez votre vie. J'ai souvent remarqué dans ma pratique que le positivisme forcé est souvent une forme de fuite. Fuir ses émotions, consciemment ou inconsciemment, ne sert à rien. Une fois identifiées et acceptées, les émotions créatrices se mettent magnifiquement à l'œuvre pour activer la réalisation de notre mission. Je vous aiderai à guérir certaines émotions de lourdeur en accueillant leur sens.

Lors de cette formation, je vous aiderai à identifier quels sont les choix et les expériences que vous avez faits. Vous identifierez des informations précieuses et peut-être encore inconscientes pour votre réalisation ! Je vous aiderai à percevoir votre vision de vie, alignée avec votre mandat d'incarnation dans la conscience. Vous ferez aussi une rencontre édifiante. Je vous présenterai Chantale, témoin d'une guérison spontanée. Si vous voulez être encore plus en harmonie avec l'appel de votre âme, je vous invite à me rejoindre dans ce voyage initiatique par l'épanouissement et la réalisation de votre pleine potentialité !



*Pour tout savoir sur le programme de formation  
MISSION DE VIE*

[www.mission-de-vie.com](http://www.mission-de-vie.com)