

Hé vous les jeunes, prenez-vous soin de votre âme ?

Le coronavirus a touché tout le monde. Peut-être pas directement (99,83 % de la population belge y a survécu, heureusement !) mais indirectement, via un proche malade, hospitalisé, fragilisé ou au travers de conséquences sur le plan émotionnel, mental, psychologique, social, économique, ...

Et cela nous rappelle la définition de la santé selon l'OMS : "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

On en est loin ! Et on dirait même qu'on s'en éloigne, tant la santé physique est devenue primordiale depuis quelques mois.

Or, les dégâts sont nombreux, dans la population en général, et particulièrement importants chez les jeunes. Tous les médias en parlent (dont <https://www.lalibre.be/debats/opinions/les-psychologues-inquiets-face-a-la-detresse-psychique-des-jeunes-6022985fd8ad5844d1093c4c>) et il suffit d'avoir des jeunes autour de soi pour s'en rendre compte par soi-même.

Quand on a déjà vécu 40, 50, 60 ans ou plus, on a déjà forgé son identité¹, vécu plein d'expériences plus ou moins heureuses ou douloureuses, créé des souvenirs. On a déjà passé plein d'anniversaires avec ses amis, on est déjà parti plein de fois en vacances, on a rencontré plein de personnes plus ou moins inspirantes, ...

Mais à l'échelle d'un enfant de 10 ans, 1 an de privation de liberté, d'amis, d'école, de sport, de vacances, ... cela représente une grande partie de son existence, 10 % !

Non seulement les jeunes subissent cette crise de plein fouet, sans toujours en comprendre les enjeux, sans perspective d'un avenir meilleur, mais, en outre, ils sont culpabilisés au nom de la solidarité avec leurs aînés.

Mais de quels jeunes parle-ton ?

Souvent, on évoque, à la suite des babyboomers et de la génération X, d'autres "générations", porteuses de valeurs, de repères au monde, d'intérêts culturels qui sont spécifiques à chacune².

¹ Quoi que, on peut avoir 60 ans et ne pas encore avoir découvert notre mission de vie ou encore, ne pas avoir conscience qu'on s'est incarné sur terre, dans cette vie, pour une bonne raison !

² Attention toutefois aux généralisations et aux stéréotypes. La notion de génération reste vague et se réduit souvent à un ensemble de traits, d'attitudes, de croyances ou de comportements prêtés à un groupe d'âge. Cela induit un double risque :

- confondre ce qui relève du biologique lié au parcours de vie (effets d'âge), de la socialisation liée à l'éducation dans une époque donnée (effet de génération)
- ne pas voir les différences intragénérationnelles

La vie fait de chaque individu une personne unique qui possède un bagage unique mais il est possible qu'il ne soit pas le seul à correspondre à certaines caractéristiques ! Un peu comme pour les signes du zodiaque 😊

- La **"Génération Y"** ou Digital native / génération numérique, aussi appelée "Génération Why" ou millennials (enfants du millénaire).

Ils sont nés, grosso modo, entre 1980 et 1995 à une époque où :

- la menace d'apocalypse de la guerre froide a fait place à la menace terroriste (11 sept 2001)
- l'appartenance européenne (euro, échange, libre circulation, Erasmus) est naturelle
- l'ordinateur personnel et Internet (web 1.0) sont devenus de plus en plus accessibles (ils ont grandi avec et ne peuvent plus s'en passer) ce qui leur a permis d'acquérir une maîtrise intuitive qui dépasse généralement celle de leurs parents
- la télé (séries japonaises) et les jeux vidéos leur servent de nounou
- il y a un début d'intérêt pour l'écologisme (précédemment affaire d'une minorité souvent considérée d'extrême gauche)
- les transformations morales des années '60 et '70 sont considérées comme acquises voire dépassées
- il n'y a plus de relations sans préservatif car ces enfants n'ont pas connu le monde sans le sida
- la génération Peter Pan (Tanguy) a une certaine propension à retarder certains rites de passage à l'âge adulte et a tendance à quitter le domicile familial plus tard que la génération précédente (crise économique, chômage, crise du logement, ...)
- ...



En caricaturant, la génération Y a une grande confiance en soi, de la créativité, une certaine impatience (max 5 min), des difficultés pour se concentrer et est rapidement ennuyée.

- La **"Génération Z"**, quant à elle, est aussi appelée Génération C (Communication, Collaboration, Connexion, Créativité), Génération zapping, ou nouvelle génération silencieuse.

Il s'agit des enfants nés entre 1995 – 2010, ceux qui sont "nés" après le 11 septembre 2001 (ne se rappellent pas l'avant). Pour eux le monde c'est :

- la mondialisation (les voyages low cost, les tee-shirts pour quelques €)
- les achats en ligne
- le début de l'intérêt pour le durable, l'éthique
- de plus en plus d'égalité (homme – femme)
- les TIC : internet (web 2.0), jeux vidéo, réseaux sociaux, cellulaire, sms, podcast, ... comme mode de vie (ils ont su utiliser un ordi avant de savoir écrire)
- le multitasking : ordi sur les genoux, écouteurs aux oreilles, gsm dans une main, télécommande dans l'autre
- ...



La génération Z manque souvent d'écoute et de doigté, est impatiente (veut un résultat tout de suite).

- La **"Génération Alpha"**, ce sont les jeunes entre 0 et 10-12 ans environs, souvent des enfants de la génération Y. D'ici 2025, ils atteindront deux milliards. Contrairement aux Z, qui sont nés avec le numérique, les Alpha naissent dans le numérique (la génération

"verre") et seront bientôt des "adol-écrans". Les Alphas sont la 1^{ère} génération à passer toute sa vie pleinement immergée dans la technologie (l'iPad a été lancé en 2010, Facebook, Instagram, ... sont nés pratiquement en même temps qu'eux, le mot même de "appli" est apparu à cette période). Cela signifie, entre autres, que :

- pour eux la technologie n'est pas un outil mais une facette de leur vie qu'ils intègrent dans leur quotidien. Ils seront familiers avec les maisons domotiques, la mobilité connectée, l'école virtuelle et les cours inversés, ... mais aussi l'intelligence artificielle
- il est compliqué de capter leur attention tant ils sont immergés dans une multiplication d'écrans
- ils interagiront sans doute plus avec le virtuel que le monde physique, et devront gérer leur e-réputation dès le berceau
- ils ont accès à énormément de connaissances grâce au net, ce qui leur permettra d'être savants sans même avoir à apprendre (cfr traducteurs de langues étrangères automatiques favorisant la communication avec n'importe qui dans le monde)
- ils ont besoin de nouveautés en permanence. Les modes durent très peu et passent de plus en plus vite

Par ailleurs, beaucoup d'enfants de la génération alpha vivent au sein de ménages :

- monoparentaux ou recomposés et changent d'environnement une semaine sur deux
- qui déménagent plus fréquemment, changent de carrière plus souvent et délaissent les maisons 4 façades pour vivre dans des environnements urbains
- qui ne sont pas nécessairement propriétaires mais qui apprivoisent l'usage, le bien partagé
- qui choisissent de plus en plus de n'avoir qu'un seul enfant, ce qui leur ferait disposer de davantage de ressources, d'être plus instruits.

On dit également que la génération alpha sera plus tolérante (définie par une plus grande diversité raciale), plus agile, plus autonome et beaucoup plus versatile, qu'elle devra réparer le monde - alors que les générations précédentes le transformaient - en trouvant des solutions concrètes au déclin accéléré de la biodiversité, du climat, à la pollution, à la rareté des ressources vitales, ... Cette génération devra également réinventer le rôle de l'humain, en se posant la question de ce qu'est un humain.

Hé vous les jeunes, vous vous reconnaissez ? un peu ? beaucoup ?

Bon, ce n'est pas toujours évident d'identifier ou de caractériser des personnes qui sont, par définition, singulières et ont un parcours de vie unique. Et pourtant ...

Que de défis sur ces générations qui, en plus, doivent affronter la pandémie et sauver leurs aînés ! Et aujourd'hui, tout le monde est logé à la même enseigne.

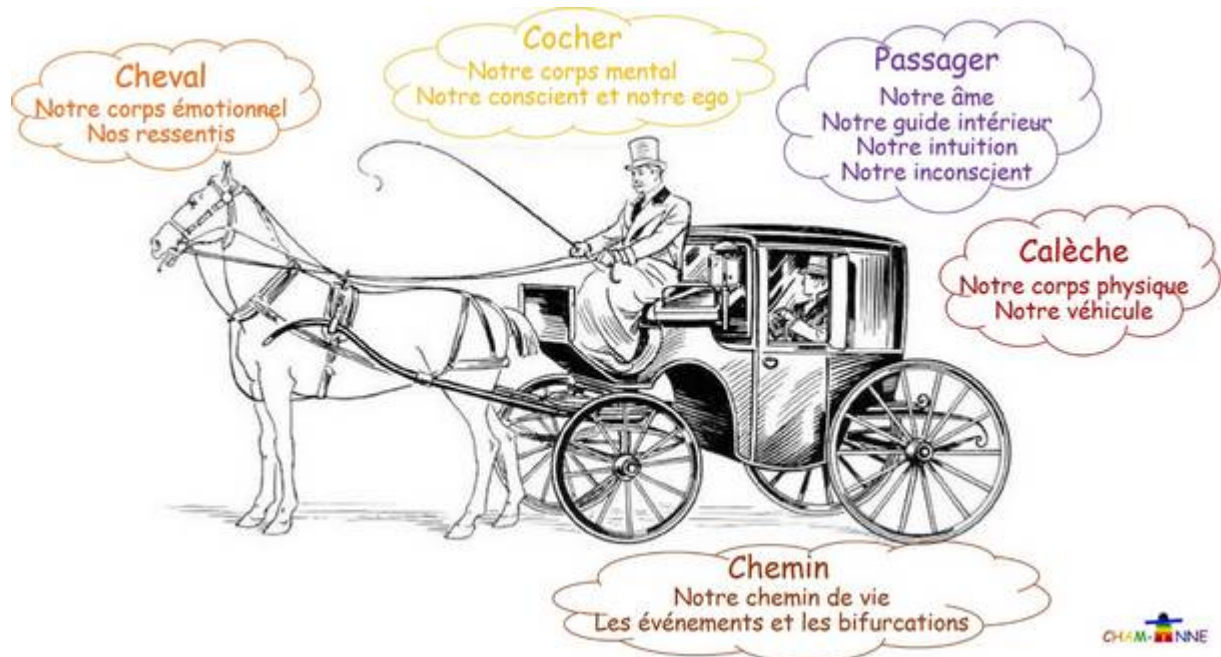
En cette période où on est privé ce qui fait de nous des humains (sortir en soirées, se rencontrer, se toucher, s'embrasser, ...), il est important de se réaligner, de se respiritualiser et aussi d'apprendre à se confronter à la maladie, la séparation, la mort, l'impermanence, d'accepter plutôt que de craindre et lutter.

"Il y a une seule maladie, c'est la peur. Et il y a une seule peur, c'est celle de la mort."

La vie est sacrée car la mort est mystérieuse. Mais la survie n'est pas une option. Notre destin d'humain est de traverser les cycles de la vie, de tomber et de rebondir, d'apprendre, de faire

preuve de résilience pour élever notre âme qui est au service d'une mission qu'il nous appartient de découvrir et d'accepter. Aussi, avons-nous besoin de prendre des risques pour vivre pleinement, pour oser des expériences nouvelles, devenir des pionniers qui réinventent un avenir meilleur. Ce n'est que lorsque l'on a touché ses propres limitations, affronté ses peurs, mis le doigt sur ses blessures et pris conscience de ses croyances limitantes (seul-e, à travers des lectures ou vidéos inspirantes ou avec l'aide d'un mentor, d'un coach, d'un enseignant, ...) que l'on peut élargir sa pensée, donner toute sa place à notre nature profonde et agir de manière alignée.

Cela nécessite de prendre la mesure de notre essence et de faire confiance à notre âme qui sait et qui nous guide (parfois à notre insu).



Depuis un an, notre santé, c'est notre corps physique, notre véhicule. Il est important, certes et nous devons en prendre soin. Mais pour arriver à destination, nous devons prendre soin également de nos émotions, de nos pensées et de notre âme, de notre connexion au divin qui est en nous. Les 4 "corps" sont essentiels pour une guérison holistique, globale !

Chacun progresse, à son rythme, au gré de ses expériences et de ses prises de conscience, sur le chemin de l'éveil spirituel.

Partant du principe que "Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine", comme l'écrivait le scientifique et philosophe Pierre Teilhard de Chardin, je vous livre ici une autre façon de décrire les générations. Cette typologie se base sur la sensibilité et la capacité de percevoir et ressentir le monde qu'ont certaines personnes plus que d'autres. Ce sont des "enfants des étoiles", des âmes qui ont choisi de s'incarner sur la Terre en ces temps particuliers de réveil de l'humanité, en une période où l'énergie de la Terre est en train de monter considérablement en fréquence.

Sans que cela ne devienne une identité, un "masque" devrais-je dire (?!), prétexte pour se comparer et donc pour juger, je propose cet éclairage juste comme clé de lecture ! OK ?

Depuis les années '90 et encore plus depuis 2012, la Terre, disais-je, monte en vibration et il est donc nécessaire que l'humanité s'adapte si elle ne veut pas s'asphyxier. Avant la période d'harmonie tant attendue, nous traversons, ces dernières années, des épisodes chaotiques (attentats, séismes et autres catastrophes naturelle, crash financiers, pandémies, ...), rien n'a été épargné à l'humanité. Pourtant, "après la pluie vient le beau temps". Des âmes ont choisi de s'incarner, à cette époque-ci, pour guider l'humanité à s'éveiller, d'une part et, d'autre part, pour se préparer à ce monde d'après.

- D'abord, il y a les **Indigo**³. Ce sont les 1^{ers} (dans les années '70 et suivantes) à avoir trouvé le chemin de leur évolution. Ils se sont incarnés de manière consciente pour contribuer à élever la fréquence de la terre et à guider les âmes "non conscientes" dans cette entrée dans une nouvelle ère énergétique.

Toutefois, nombre d'Indigo ont oublié qu'ils sont venus avec pour mission de préparer la voie. Quand ils étaient petits, les Indigo avaient souvent le sentiment d'être différents, à part, car nés avec un potentiel émotionnel et intellectuel élevé, et en souffraient. Alors, soit, ils se fondaient dans la masse pour ne pas être rejetés de leurs camarades, soit ils assumaient leur différence. C'est souvent tardivement, qu'ils mettent des mots sur ces différences et commencent à se mettre au service de (les autres, les animaux, la nature, ...) ou dans des combats contre (la pauvreté, la maltraitance, la destruction de la planète, ...).

Parfois, les indigo ne sont pas complètement ancrés sur cette terre telle qu'elle est aujourd'hui. Ils ne savent pas ce qui ne va pas et ne savent pas comment y remédier. Même s'ils sont intuitifs, sensibles, créatifs et ressentent l'énergie autour d'eux, ils sont en équilibre instable. Du coup, ils ont souvent un problème avec l'autorité (puisqu'ils sont des guides) et avec la routine, ils sortent des sentiers battus. Ils sont là pour changer la structure de la société, pour contribuer à briser les vieux paradigmes et à aborder la vie avec plus d'honnêteté et d'intégrité et, du coup, passent pour des idéalistes et ont parfois du mal à s'intégrer.

- Les enfants **Cristal** sont apparus dans les années '90. Ils savent quel est leur rôle et ce qu'ils doivent faire pour "sauver le monde". Ils ont conscience de l'urgence et prennent les choses en main. Ils sont là pour apprendre au monde à vivre en harmonie. D'ailleurs, ils respectent plutôt l'autorité et veulent faire plaisir (à leurs parents, ...). Ils sont souvent nés dans une famille où il y a un Indigo, déjà éveillé, qui les accompagne en répondant à leurs questions.

La plupart sont observateurs, écoutent les points de vue des autres sans porter de jugement, pardonnent, sont doux et faciles à vivre. Ils sont encore plus empathiques et sensibles que les Indigo, perçoivent l'invisible, ont des capacités psychiques et télépathes et sont proches de la nature.

- Les enfants **Arc-en-ciel** naissent depuis les années 2000 mais beaucoup ne se sont pas encore incarnés. Ils sont destinés à aider l'humanité à franchir le cap de l'ère du verseau et de la 5^{ème} dimension.

D'aucuns disent que ce serait leur 1^{ère} incarnation, qu'ils naissent sans karma avec une aura pure. Ce sont de êtres vibrants et puissants qui ont une énergie encore plus élevée que les indigo et les cristal. Ils incarnent la sagesse et la sérénité. Ils sont confiants, sans peur,

³ On les appelle ainsi en raison de la couleur dominante de leur aura. L'indigo correspond à la couleur du 6ème chakra, le chakra du 3^{ème} œil, qui est associé à l'intuition, la perception extra-sensorielle, la vision.

enthousiastes, déterminés et n'abandonnent jamais. Ils sont dotés d'un équilibre entre les énergies masculines et féminines.

Il est important de les encourager et de les rassurer car leur ressenti est souvent juste.

Cher lecteur, chère lectrice de cet article, comment cela résonne-t-il en vous ?

Hé vous les jeunes, que faites-vous pour prendre soin de votre âme, à l'intérieur, en plus de prendre soin de votre corps, à l'extérieur, et des autres ?

Donner priorité sur l'extérieur par rapport à l'intérieur est un leurre. A cet égard, je vous recommande de visionner la "(r)évolution intérieure" de Frédéric Lopez : <https://www.youtube.com/watch?v=KceKMvOwRck>

La santé, c'est comme un bijou (votre âme) à l'intérieur d'un écrin (votre corps). Ok, c'est plus attractif quand l'écrin est harmonieux. Mais une jolie boîte avec un bijou dont on ne prend pas soin, que l'on ne regarde jamais, c'est comme une coquille vide. Le bijou finit par ternir et oublie sa fonction de bijou. Prenez soin de votre âme !

Et si on voyait cette covid comme un cadeau, une opportunité pour sonder notre âme, découvrir qui nous sommes réellement et reprendre le pouvoir pour faire le grand saut évolutif ?!

*
* *

J'accompagne volontiers les personnes qui le souhaitent dans ce cheminement, à la découverte de la meilleure version de soi-même, vers cet équilibre holistique pour mener l'attelage et l'équipage vers sa destination 😊

En âme et conscience

Anne Van Coppenolle
Cham-Anne

CHAM-NNE

CHAM-NNE

