



La beauté est aussi en soi

Anne Van Coppenolle

C'est de saison, il y a du grand nettoyage de printemps dans l'air.

Cela concerne notre maison, notre jardin, notre garde-robe, ... et pourquoi pas, notre profil facebook 😊

C'est la roue de la vie. La nature se réveille, les oiseaux construisent de nouveaux nids, la lumière se fait plus présente.

Et on s'affaire à l'extérieur. On prend une brosse, un seau, une serpillère et on décroche, on astique, on repeint pour embellir notre environnement.

Le printemps est synonyme de renouveau, il nous fait bouger avec lui. C'est l'Est, le jour qui se lève, la saison initiatique¹, célébrée pour son pouvoir de régénération, de transformation.

Et si, tel le serpent qui se débarrasse de sa vieille peau, nous aussi nous faisons peau neuve ?!



"En 1585, on utilisait l'expression "ne pas changer de peau" pour signifier qu'une personne était incorrigible. Au fur et à mesure, l'expression est devenue "changer de peau" puis "faire peau neuve"; ces deux formes étant utilisées de façon équivalente aujourd'hui. Elles signifient que l'on change sa façon d'être, son comportement." Source : lintern@ute

Faire peau neuve, c'est l'occasion de prendre soin de soi ... au propre ...

Les femmes vont chez le coiffeur pour une nouvelle coupe de cheveux, essaient un nouveau maquillage ; les hommes se rasent ou au contraire essaient le port de la barbe.

... comme au figuré.

On peut aussi choisir de faire un nettoyage intérieur, de se libérer des histoires que l'on se raconte et qui nous retiennent en arrière, d'enlever les stigmates de ce dont nous n'avons plus besoin, tel le passé qui nous a construit mais ne nous aide peut-être plus à avancer aujourd'hui. On peut interroger nos peurs, nos émotions, nos croyances qui nous ont été utiles jusqu'à présent mais qui sont peut-être limitantes aujourd'hui. Et on peut décider, en conscience, de changer nos pensées, nos comportements ... tout en gardant nos valeurs.

"Le serpent change de peau, non de nature" Proverbe persan

Facile pour un serpent ... mais pour un humain ?! Malheureusement, beaucoup d'entre nous vivent en pilotage automatique, déconnectés du cycle de la vie et des saisons.

¹ Initier signifie "démarrer, commencer"



Et pourtant, la sève qui monte, nous invite à semer de nouvelles graines (printemps), à grandir, à mûrir (été) avant de récolter et engranger les fruits (automne), puis, dans un cycle immuable, à nous interioriser - ce sera le temps de la gestation (hiver) - pour mieux renaître l'année suivante.

La nature nous montre tous les jours des signes pour nous guider et nous invite à redécouvrir que nous sommes la nature ! Elle appelle le guérisseur intérieur qui est en chacun de nous, prêt à prendre soin de lui. Encore faut-il être prêt à l'entendre.

Il existe de nombreuses pratiques pour répondre à cet appel, pour se reconnecter à son moi profond et retrouver son potentiel originel, celui d'avant toutes les programmations que nous avons enregistrées au cours de nos expériences, voire de nos vies.

La roue médecine amérindienne est une voie de guérison et de spiritualité qui nous guide à l'écoute de ces signes et nous ramène vers l'harmonie et l'équilibre. Chemin faisant, elle nous réapprend à être libre et autonome pour mener notre vie en toute souveraineté.

Extrait du rituel pour se connecter aux archétypes amérindiens :

"Bienvenue, Serpent guérisseur, qui vient du Sud pour nous envelopper de tes anneaux de lumière et de ton élan vital.

Apprends-nous à lâcher l'ancien pour faire place au neuf, à nous défaire du passé comme tu te défaits de ta vieille peau qui n'est plus nécessaire dans le présent.

Apprends-nous à redécouvrir l'innocence de l'enfant qui est en nous, combiné à la sagesse de l'adulte.

Guide-nous pour appréhender le monde qui nous entoure, de manière factuelle, sans jugement, sans attachement et sans souffrance.

Montre-nous comment avancer, avec grâce, sur le ventre de la Terre, dans l'harmonie et l'équilibre et à apprécier la beauté qui est devant nous, derrière nous à côté de nous et au-dessus de nous.

Aho".

Les autres archétypes amérindiens contribuent également au voyage épique de l'âme, en nous aidant à aller regarder du côté de l'invisible, à reconnaître nos peurs et les transcender, à nous reconnecter à notre destinée et à oser rêver la vie qui est possible, au lieu de nous laisser s'assoupir dans une vie qui est probable.

Différentes techniques énergétiques, de rééquilibrage des chakras ainsi que des rituels et des processus de purification sont à disposition pour aider à faire peau neuve.

Les constellations familiales et systémiques sont également une voie pour guérir l'âme. Si notre vie est un cours d'eau qui s'écoule, tantôt de manière sinueuse et rapide, tantôt de manière plus linéaire et tranquille, mais que quelque chose ne nous convient plus, il est plus hasardeux de tenter de construire un barrage que de dévier le cours d'eau à sa source.

En constellations, on va remettre de l'ordre dans le système, à la source, là où l'amour s'est arrêté de couler.





Choisir de guérir nos blessures du passé, c'est éviter à nos enfants et aux générations suivantes d'avoir à en porter les psychatrics."

Je pratique ces différentes techniques, en fonction de la demande, et je les mets également en musique dans un outil d'introspection et de développement personnel que j'ai appelé **Destiny** qui permet, pas à pas, de faire peau neuve et de tracer la trajectoire que l'on veut donner au reste de sa vie. (Pour en savoir plus, Anne Van Coppenolle : 0475 906 939)

Voilà différentes pistes pour se régénérer à l'intérieur et pour faire germer une nouvelle graine à arroser avec soin.

Toutefois, quel que soit l'ampleur de votre nettoyage de printemps, n'oubliez pas que tout est déjà là. Sachez apprécier, en conscience, votre beauté intérieure et celle qui vous entoure.



Anne VAN COPPENOLLE
Tél : 0475 906 939
Mail : a.vancoppenolle@centremegences.be
cham-anne@skynet.be



CHAM-ANNE

www.cham-anne.com