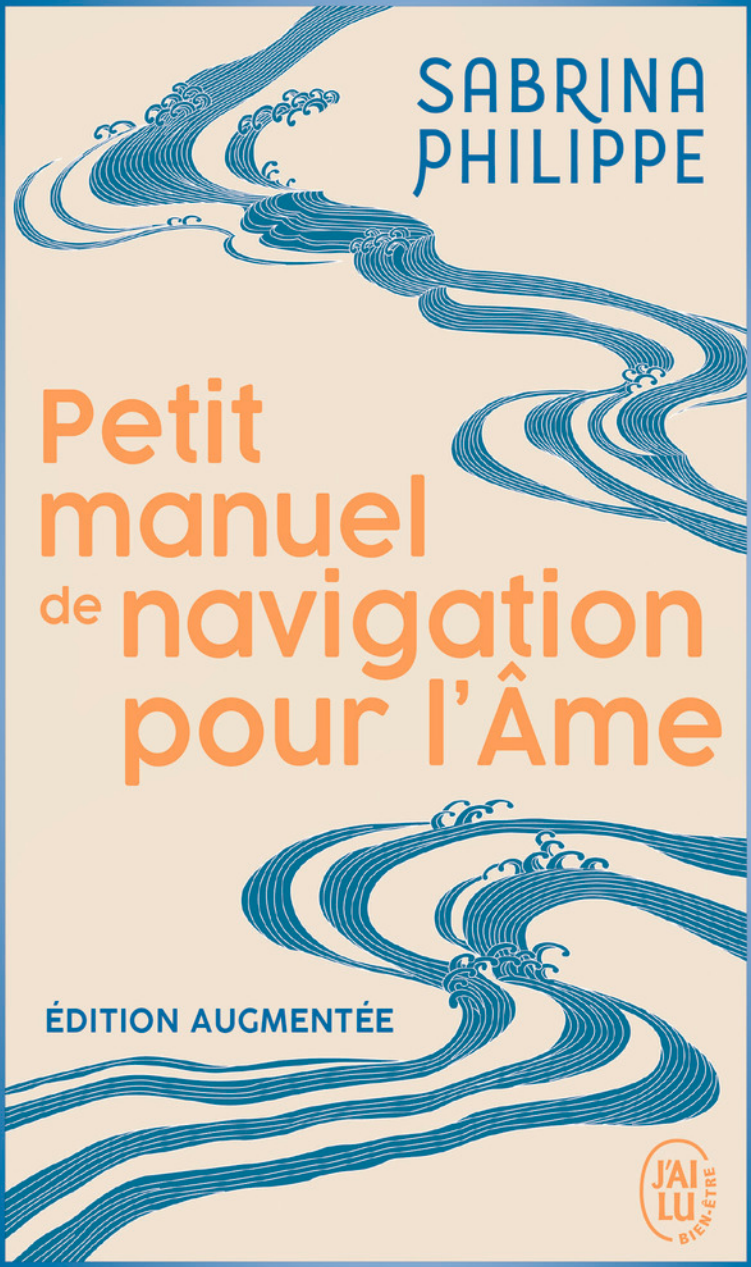




SABRINA
PHILIPPE

Petit
manuel
de navigation
pour l'Âme

ÉDITION AUGMENTÉE



Petit manuel de navigation pour l'âme

SABRINA PHILIPPE

Petit manuel
de navigation pour l'âme

Édition augmentée



© Flammarion, Paris, 2018
© Éditions J'ai lu, 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À mon grand-père Auguste,
officier de marine

SOMMAIRE

Préambule	13
1. Voir les choses telles qu'elles sont, c'est élargir son horizon	17
Un juste regard sur ma vie	18
2. C'est à fond de cale que je trouve mon marin... ..	27
Qu'est-ce que la descente en soi ?	28
3. Un petit matelot en sanglots sur les flots	37
L'enfant intérieur	38
4. Attention, il y a toujours un pirate à bord !	47
L'ennemi c'est moi	48
5. Aucun marin n'a jamais vu de sirène... ..	55
Déloger nos croyances	56

6. Avis de tempête	63
Éloge du chaos	64
7. L'habit ne fait pas le marin... ..	73
Sur l'âme	74
8. Apprendre à naviguer	
en eaux troubles	83
La vie est l'école de notre âme	84
9. L'émetteur/transmetteur	
du navire est son moteur !	93
Transm'être... ..	94
10. J'ai choisi mon bateau	
même si c'est un radeau	101
L'incarnation choisie	102
11. Savoir naviguer	
en lâchant la barre... ..	109
Le lâcher-prise	110
12. Le navire et la mer sont parfaits,	
et donc vous êtes parfait !	117
Tout est à sa juste place	118
13. La mer est telle que	
la voit le marin	125
Ce qui est à l'intérieur	
se reflète à l'extérieur	126

14. La recette du matelot épanoui	133
Faire avec ce que l'on a... ..	134
15. Virer la barre un degré	
après l'autre	143
La technique des petits pas	144
16. Surfer sur les vagues d'énergie	153
Comment utiliser au mieux	
vos journées	154
17. Naviguer en se servant des étoiles	161
Utiliser les signes	
qui nous apparaissent	162
18. Le costume du capitaine	
ne fait pas battre son cœur	169
Terrasser l'ego... ..	170
19. Et quand bien même	
je coulerais... ..	177
De la peur ultime de mourir	178
20. Nous avons si souvent	
vogué ensemble... ..	185
Sur la réincarnation	186
21. Vous êtes à bord	
d'un paquebot	193
Tout est en vous	194

22. Dessiner votre parcours maritime	201
Trouver votre mission	
sur terre	202
23. Vivre comme un capitaine,	
voler comme un albatros	209
Tout est possible	210
24. L'île est un mirage	217
Il n'y a pas de destination,	
seulement un chemin	218
25. Arrivée à bon port	225
Vers la lumière	226
26. Carnet de vol de l'albatros	231
Un albatros sur mon épaule	234
Les premiers battements d'ailes	240
Vol en haute mer	246
Remerciements	253

PRÉAMBULE

Imaginez...

Imaginez que vous soyez seul sur un bateau, en pleine mer, sans savoir comment le diriger. La voile, la barre, les commandes, le tableau de bord : vous ne les maîtrisez pas, vous ne les voyez parfois même pas.

La mer est tantôt agitée, tantôt calme. Il y a des tempêtes, des récifs et des moments d'accalmie. D'autres bateaux vous entourent ; vous vous laissez porter par le courant. Vous accostez ou vous vous faites accoster au hasard des vagues qui vous emportent, et les plus menaçantes risquent de vous submerger.

Certains marins rament avec leurs bras. D'autres restent en cale. Les plus chanceux disposent d'une bouée tandis que d'autres coulent car leur embarcation est trop endommagée.

Qu'y a-t-il sous les profondeurs ? Quelle est cette île que l'on distingue au loin ? Est-elle habitable ? Et si oui, comment s'y rendre ? Rester à bord sans trop tanguer demande déjà beaucoup d'énergie, alors explorer...

Cette situation plus qu'inconfortable, vous la vivez sans doute déjà sans le savoir.

Ce navigateur, c'est votre âme, l'essence même de ce que vous êtes ; votre embarcation, c'est votre existence. La mer représente le flux de la vie et, la plupart du temps, vous vous laissez dériver.

Pourtant, il suffirait de connaître suffisamment bien ce marin qui vous emmène et ce bateau qui est le vôtre pour prendre les commandes de votre vie, et naviguer enfin avec aisance et sérénité.

J'ai écrit ce livre non comme un professeur qui s'adresserait à des élèves, mais comme un être humain qui a cherché une bonne partie de sa vie à améliorer son quotidien, et dont la quête se poursuit chaque jour... C'est pour cette raison que je vous propose ici une version augmentée de ce petit manuel, avec le « Carnet de vol de l'albatros », qui vous permettra, je l'espère, de voler plus haut, de vos propres ailes, après avoir appris à naviguer.

J'ai souvent pensé que la lecture représentait une forme de soin à part. Un roman, un essai ou une phrase peuvent suffire à ouvrir une brèche dans notre mental, à éveiller en nous une question qui en suscitera mille autres, à faire un premier pas vers une possible transformation.

C'est ce qui m'anime intensément lorsque j'écris ; c'est le cas pour tous mes ouvrages, y compris les romans. C'est évidemment encore plus explicite pour celui-ci.

Ce que je vais exposer au fil des pages qui suivent, je l'ai expérimenté par moi-même. Je continue aujourd'hui

à pratiquer, à chercher et à approfondir. Au travers de ma propre existence, des thérapies que j'ai suivies ou données, de mes nombreuses rencontres et de mes lectures, je vais partager avec vous l'essence même de ce que j'ai pu comprendre à ce jour.

Je ne prétends pas proposer une méthode unique ou infaillible car chacun a son propre parcours. Vous saurez sans doute enrichir celle-ci de vos expériences personnelles.

Mais certaines étapes me semblent incontournables, indispensables à toute transformation. Et, n'en déplaise à ceux qui prônent le positivisme à tout prix, certaines étapes sont douloureuses, difficiles, chaotiques... Pourtant, elles sont majeures dans une existence. Il nous faut regarder l'ombre pour pouvoir discerner la lumière, que ce soit dans le ciel ou à l'intérieur de nous-même.

J'ai toujours considéré le psychologue comme un gardien de phare, car il éclaire le chemin de celui qui le consulte en lui montrant les écueils, en l'informant des profondeurs sur lesquelles il navigue. Le psychologue indique à son patient l'horizon, mais en aucun cas il ne conduit son embarcation.

Car vous seul pouvez la conduire.

Alors laissez-moi vous montrer comment, et éclairer votre route pour que le voyage soit plaisant...

N'oubliez pas dès à présent de vous munir de votre carnet de bord et d'un stylo...

Bon voyage !

I

**VOIR LES CHOSES
TELLES QU'ELLES SONT,
C'EST ÉLARGIR SON HORIZON**

UN JUSTE REGARD SUR MA VIE

Le premier pas de tout travail de transformation, de tout chemin initiatique quel qu'il soit ne peut s'affranchir d'une vision claire, juste, sans concession de votre vie telle qu'elle est aujourd'hui. Nous nous mentons beaucoup, nous nous fuyons dès que cela est possible, et dans notre société contemporaine nombre de fonctionnements nous y poussent.

À peine une idée dérangeante m'effleure-t-elle, une pensée non conforme à ma vie actuelle, un début de remise en question, que j'attrape mon smartphone, ma tablette, mon ordinateur. Et de m'engouffrer dans une vidéo sans intérêt, un message qui pourrait attendre, un jeu dont j'aurais oublié le sens dans quelques semaines. Il nous est si facile de nous fuir avec ces appareils qui ne nous quittent plus. Nous cherchons dans l'extériorité à échapper à notre intériorité.

Mais en réalité, quels sont nos manques, quels sont nos leurres, qu'est-ce qui ne nous satisfait pas à ce jour, qu'est-ce que nous n'avons pas accompli, quel est cet essentiel qui fait défaut à notre vie ?

Le plus difficile pour nous est souvent de nous avouer que nous nous sommes trompé. JE ME SUIS TROMPÉ ! Je me suis trompé de partenaire, de travail, de lieu de vie, de vie même... je me suis trompé. Que ne ferions-nous pas pour nous convaincre du contraire, comme notre esprit est retors à toute forme de remise en question. Comme il est plus facile d'incriminer les autres, les événements, le manque de chance, plutôt que de nous dire que nos choix n'ont pas été les bons, que nous nous sommes menti.

Nous naviguons le plus souvent entre circonstances atténuantes et déni de ce qui est. Parce que finalement, cette vie n'est pas si mal telle quelle, n'est-ce pas ? Pourrait-elle mieux nous satisfaire ? Certainement, mais elle pourrait être pire aussi, non ?

Bien souvent, si nous ne sommes pas confronté à une souffrance vive qui nous oblige à regarder notre vie en face, nous dérivons gentiment.

Alors, le premier travail qu'il nous faut faire est de nous poser les bonnes, les vraies questions, sans détour, sans nous duper une fois de plus. Se poser ces questions, ce n'est pas y apporter d'emblée une réponse ; surtout pas. Car c'est en cherchant ces réponses introuvables qu'en général nous commençons à nous mentir.

Vous connaissez sans doute ce processus mental qui nous concerne tous. Par exemple : « Je ne suis vraiment pas bien dans cette ville, je n'aime pas ce lieu où j'habite, cette maison, cet appartement... ». Oui mais je ne vois pas comment en changer, cela

engendrerait des frais, je n'en ai pas les moyens... et puis finalement je ne suis pas loin de mon travail... et puis quand je compare avec X, au fond je ne suis pas si mal, et puis... fin de la réflexion, la boucle est bouclée, jusqu'à la prochaine fois, la prochaine pensée, que vous éloignerez comme les autres.

Parce qu'au plus profond de vous-même, vous savez que ce lieu n'est pas bénéfique pour vous. Vous le savez intimement. Il y a tant de choses que vous savez intimement sans vous les avouer, sans vous écouter.

Chercher des réponses à ces questions, à ces intuitions qui parfois émergent, chercher des réponses trop vite, c'est assurément tuer cette intuition.

La première étape est donc ce constat sans jugement et sans réponse.

Sans jugement car vous avez le droit de vous tromper, nous nous trompons tous plusieurs fois dans nos vies et c'est ainsi que nous apprenons. Et parfois, nous n'apprenons pas suffisamment. Alors la vie se charge de nous proposer la même leçon, encore et encore, pour que nous trouvions enfin l'erreur, et que nous corrigions notre trajectoire. « Errare humanum est, perseverare diabolicum. » L'erreur est humaine, dit le proverbe, mais persévérer dans l'erreur est diabolique.

Pourquoi avez-vous acheté ce livre ? Pourquoi cherchez-vous autre chose que ce que vous vivez actuellement ? Qu'est-ce qui n'est pas satisfaisant dans votre vie à ce jour ?

Quelle est cette peine qui se cache au fond de votre cœur ? Qu'est-ce que vous n'avez pas dit ? Qu'est-ce que vous n'avez pas fait ?

Peut-être que les réponses à ces questions vous donnent un vertige abyssal, car, parfois, c'est l'existence même qui est en cause, le désir de vivre, d'être là sur cette terre. Certains auront l'impression de faire semblant depuis toujours, de n'avoir jamais vraiment trouvé leur place. Et même s'il en est ainsi, que ce soit enfin dit !

Je dois vous avertir dès à présent qu'il va vous falloir prendre du temps, du temps pour vous. Souvent nous incriminons le manque de temps pour justifier l'oubli que nous avons de nous-même. Alors qu'en réalité, c'est une question de choix... Dans nos journées pourtant si remplies, nous avons maintes fois l'opportunité de nous poser quelques minutes, de nous interroger, de nous rapprocher de notre intériorité...

Faites le choix maintenant de prendre ce temps qui vous appartient, pour lire ces lignes et effectuer les exercices proposés. Ils sont redoutablement efficaces, pour peu que vous vous appliquiez à les suivre comme ils sont explicités à chaque fin de chapitre. Vous trouverez ensuite, à mesure de votre avancement, vos propres variantes.

À celles et ceux qui auraient déjà fait un petit bout de chemin vers eux-mêmes, qui pourraient se dire à un moment « Non mais ça, je connais, je l'ai déjà pratiqué, différemment, mais c'est la même chose... »,

je voudrais préciser que, y compris pour ce qui me concerne, chaque fois que je refais l'un ou l'autre de ces exercices, je trouve de nouveaux indices tant l'intériorité est vaste et la vie en constante mouvance...

Je vous invite donc dans cette première approche à regarder votre existence comme vous regarderiez un panorama à bord de votre bateau. Une vue d'ensemble pour commencer. Vous vous tenez derrière une rambarde qui surplombe votre vie. Que voyez-vous ? Quel paysage associeriez-vous à cette vision ? Ce ciel est-il clair, sombre ? Est-ce peuplé ou désert ? Campagne ou ville ? Chaud ou froid ?

Dans ce paysage, il y a sept maisons que vous allez pouvoir scruter avec votre longue-vue.

Chaque maison représente une part essentielle de votre vie :

Votre corps, votre vie intérieure, votre vie amoureuse, votre vie amicale et sociale, votre vie familiale, votre travail, vos projets.

Décrivez chacune de ces maisons avec au moins trois adjectifs et vous aurez déjà un début de réponse à cette question fondamentale : qu'est-ce qui n'est pas satisfaisant dans mon panorama ? Où me suis-je trompé ?

Il est très important d'écrire ce que vous pensez, ce qui vous vient. Écrire, c'est inscrire et c'est aussi préciser notre pensée. Rien ne vaudra jamais l'écriture manuelle, dans laquelle transparaissent nos émotions au détour d'une boucle, d'une phrase plus penchée.

L'écriture virtuelle n'offre pas cette richesse, elle est froide et ne révèle pas la personne que vous êtes. Écrire c'est aussi se relire, prendre conscience des mots, du constat qu'apporte leur sens et, plus tard, voir le chemin parcouru. Alors à vos stylos !

Vous voilà devant vos sept demeures, que je vous invite à scruter et à décrire avec le plus de détails possible, afin d'effectuer un examen sans concession de votre vie.

Car c'est vous qui les avez construites ces maisons, comme vous choisissez le paysage dans lequel vous évoluez.

Oui, vous choisissez... nous choisissons. Mais pas au sens où vous l'avez entendu maintes fois. Non il ne s'agit pas, selon moi, de volonté, de courage pour changer les paramètres de sa vie. C'est autre chose qui est en jeu, mais nous y reviendrons plus tard.

Peut-être ne voyez-vous que des maisons délabrées, à ce moment précis, et qu'au fond de vous une petite voix vous dit que vous exagérez le trait, que tout n'est pas si sombre, qu'il faudrait ajouter une petite fenêtre et quelques fleurs de-ci de-là.

Que votre vision soit erronée ou pas importe peu à ce stade. Ce qui compte avant tout c'est votre ressenti, et personne ne peut juger votre ressenti, personne ne peut le comparer, pas même vous. C'est ce ressenti qu'il va vous falloir convoquer dès à présent, car c'est votre boussole.

La plupart du temps, nous considérons qu'elle est cassée, dérégulée. Nous l'oublions au profit de notre mental, des convenances, des autres. Même si elle indique clairement le nord, nous fonçons vers le sud en essayant de nous convaincre que cette indication à l'intérieur de nous a peu d'intérêt. Et à force de ne pas nous écouter, nous n'avons plus du tout confiance en cet instrument. Et pourtant, ce ressenti est l'un des meilleurs outils que nous possédons pour trouver la bonne direction.

Ce ressenti, cette petite voix à l'intérieur de vous qui n'ose plus parler à force d'étouffements successifs, il est temps de lui redonner sa place, peu à peu.

Alors, juste pour cet exercice déjà, faites confiance à votre ressenti. C'est lui qui vous guidera pour la suite.

Préparez-vous ; maintenant que vous avez élargi votre horizon, nous allons descendre dans les profondeurs.



POUR VOGUER PLUS LOIN

- Prenez le temps, le temps de lire chaque chapitre calmement, de faire les exercices proposés, de scruter tout d'abord votre vie, sans jugement, en notant ce qui vous dérange ou vous fait souffrir.
- Faites l'acquisition d'un cahier suffisamment volumineux, mais que vous pourrez néanmoins emmener partout avec vous, pour qu'il puisse devenir votre carnet de bord quotidien.
- Imaginez votre paysage personnel : température, végétation, couleurs..., trouvez les adjectifs qui le qualifient le mieux.
- De la même façon, décrivez vos sept demeures avec au moins trois mots ou adjectifs pour :
 - votre corps
 - votre vie intérieure
 - votre vie amoureuse
 - votre vie amicale et sociale
 - votre vie familiale
 - votre travail
 - vos projets
- Pour vous aider, vous pouvez essayer de les dessiner succinctement.
- Écrivez dans votre carnet : mon corps est... « solide, fermé, vieux, fleuri... », ma vie amicale est... « vide, accueillante, déserte, a de nombreuses ouvertures... ».



12759

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne
par BLACK PRINT
le 11 septembre 2023*

Dépôt légal : octobre 2023
EAN 9782290395882
OTP L21EPBN000669-615193

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion