

# Désillusionné ?

Les occasions d'être désillusionné se multiplient ces derniers temps, tant sur un plan sociétal que personnel. Afin de gérer cette désillusion, deux attitudes sont possibles :

• Une, consiste – et c'est celle que j'employais dans le passé – à suivre l'observation d'Elisabeth Kübler-Ross qui nous révèle que le deuil se fait en 5 étapes :

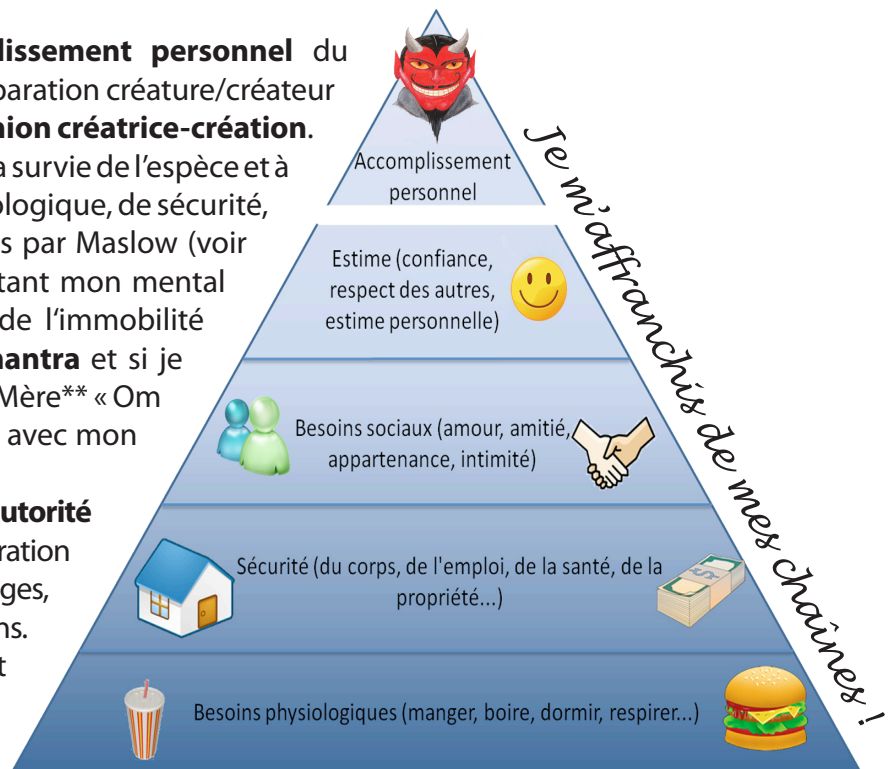
1. Je commence par **nier** l'évidence, c'est trop gros, je ne peux pas y croire.
2. J'arrête le déni et passe à l'étape de la **colère** : mon monde d'illusion s'effondre et je ne peux pas le supporter.
3. Ensuite, je me raconte des histoires pour moins souffrir : je **marchande** avec moi-même.
4. Face à la réalité de la situation, je sombre dans la **dépression**.
5. Enfin, **j'accepte** les faits, mais c'est plutôt de la résignation car l'affaire me reste sur l'estomac et je désire la punition du ou des coupables.



En suivant inconsciemment ces 5 étapes, je reste inexorablement dans mon **rôle de parfaite victime et je souffre !**

• L'autre comportement consiste à reconnaître mon identité de créatrice et je gère ma désillusion de façon radicalement opposée :

1. Je réalise que cette expérience est un **magnifique levier évolutif** et je profite de cette occasion pour apprendre l'**abandon à mon âme**.
2. Je m'affranchis du **faux accomplissement personnel** du monde de mensonge, reflet de la séparation créature/créateur et **signe un traité de Paix\*** et **fais l'union créatrice-crédation**.
3. Je m'affranchis de l'**animalité** liée à la survie de l'espèce et à la satisfaction de mes besoins physiologique, de sécurité, de valorisation et de relation décrits par Maslow (voir ci-contre). Je reviens à moi en mettant mon mental au silence, l'émotionnel à zéro et de l'immobilité dans mes cellules. Je récite mon **mantra** et si je n'en ai pas, je peux prendre celui de Mère\*\* « Om Namō Bagavaté » (Je ne fais qu'un avec mon âme) et **fais l'union corps-âme**.
4. Je m'affranchis de la **soumission à l'autorité extérieure**, manifestation de la séparation sujet/maître, aux droits et privilèges, accompagnés des devoirs et obligations. Je **fais l'union autorité-obéissance** et n'attends plus sécurité et protection de l'extérieur. Je sors, petit à petit au rythme de la fonte de mes peurs, de la citoyenneté.



En suivant consciemment ces étapes, je commence à accéder à mon vrai moi. Je remercie ces personnes, attitudes, situations que j'ai créées afin de me révéler là où je dois porter mon attention pour **atteindre la conscience de vérité, et je ris !**



\* En annexe

\*\* Mirra Alfassa (1878-1973), surnommée Mère par Sri Aurobindo, est la préceuseuse de la descente de la vibration supramentale dans les cellules.