

*Résumé de la Conférence du 22 septembre 2015*  
**Se libérer des blocages émotionnels.**



**Bérengère – Passage à l'âme**  
[www.passeurenergetique.fr](http://www.passeurenergetique.fr)

<http://lapressegalactique.net/passage-a-lame/>  
<https://www.facebook.com/passeurenergetique>

**REVOIR LA CONFERENCE :**  
<https://youtu.be/pPknoTinaXQ>

## **QU'EST-CE QU'UN BLOCAGE ÉMOTIONNEL ?**

**La cristallisation d'un événement interprété comme étant mal ou négatif.**

**La résistance à une incompréhension perçue comme négative.**

**C'est également la réponse inconsciente à un conditionnement interne qui est lui même une réponse à un matraquage externe et interne.**

## **QUELLES SONT LES CROYANCES ASSOCIÉES À L'ÉMOTIONNEL ?**

**On croit qu'il faut 20 ans pour se défaire de ses traumatismes après une longue et fastidieuse analyse.**

**On croit qu'un traumatisme est toujours la faute des autres en partie ou totalement, que nous sommes la victime.**

**On croit qu'on ne peut rien y faire, que ce sera toujours là, en trame de fond. (même après 20 ans d'analyse)**

**On croit qu'on est obligé d'en souffrir, parce que la vie c'est dur, la vie c'est pas rigolo, dans la vie on a tous nos casseroles et nos morts dans le placard.**

**On croit qu'un traumatisme c'est malgré nous et contre nous.**

*Quelles sont les croyances que je suis prêt à lâcher ?*

**Commençons par essayer de se souvenir quelles émotions négatives ou confuses circulaient en nous AVANT de vivre l'expérience traumatique ?**

**Qu'est-ce qui n'a pas été reconnu au moment où nous en avions besoin ?**

**QUEL EST SON PROCESSUS ?**

**Et si je commence à imaginer que je suis traumatisée parce que j'ai voulu faire souffrir quelqu'un (ou les autres ou la société) de n'avoir pas pu et su prendre en considération mon expérience ?**

**Et si ma souffrance n'était que le moyen d'exprimer à l'autre « regarde moi, je suis désemparée, perdu, j'ai besoin d'empathie, de reconnaissance et d'amour, parce que je n'y arrive pas tout seul »**

**Et si pire encore, histoire de vous choquer complètement**

**(mais vous y réfléchirez plus tard...) l'événement traumatique n'était que le résultat de votre volonté (inconsciente ou pas) d'attirer à vous un regard (de la société, de votre famille ou de vous même) un regard aimant et compatissant de reconnaissance de votre difficulté d'Etre, d'exister, de votre difficulté à vous reconnaître, vous, entièrement, et que cette stratégie ayant échouée, vous choisissiez d'en souffrir chaque instant jusqu'à la reconnaissance totale de vous-même ?**

**C'est-à-dire :**

**Et si cet événement vous l'aviez choisi, appelé, créé afin de devenir visible et aimé des autres parce que vous n'arrivez pas à vous aimez vous-même ? Et que n'étant pas reconnu par ce biais, vous choisissiez de vous victimiser par la souffrance jusqu'à ce qu'une reconnaissance réelle vienne à vous.**

---

**Processus en clair :**

**1/ Je ressens une émotion ou un besoin que je n'arrive pas à exprimer ou a combler par moi-même : Peur, besoin de reconnaissance, angoisse etc.**

**2/ J'aspire ardemment à être vu et reconnu, apaisé et soulagé de ce que je ressens.**

**3/ Personne ne réagissant, j'attire à moi une situation pour être enfin vu, reconnu, apaisé, ou soulagé.**

**4/ Je ne le suis pas, alors j'imprime en moi cette injustice et cette souffrance jusqu'à ce que ... Non pas jusqu'à ce que quelqu'un me reconnaisse dans ma souffrance, mais jusqu'à ce que JE ME RECONNAISSE et que JE CESSE de m'aimer dans se rôle de victime.**

**5/ Je me reconnais, donc j'entame mon processus de guérison.**

**Mais il n'y a pas QUE les événements traumatiques qui bloquent dans une vie. Il y a en plus toutes nos croyances.**

## **COMMENT JE ME POSITIONNE DE FAÇON GÉNÉRALE DANS MA VIE ?**

Est-ce que je me sens fragile ? Sensible ? Hyper-sensible ? Émotive ? Indestructible ? Solide ? Sûr de moi ? Etc...

**Parce que cette façon de se définir génère des croyances. Et des comportements sont alors associés et intégrés à ces croyances.**

### EXEMPLE

*Mes parents n'ont de cesse de me dire que je suis une enfant sale, que je me traîne partout, à ramasser de la boue, des cailloux, du sable, des insectes etc.*

*Lorsque je suis enfant en fait, j'explore mon univers. Mais cet univers qui semble tellement magique et riche en goûts, textures, odeurs etc, fait de moi quelqu'un qui rend ma mère en colère et mon père pas très fier de sa fille, car c'est sale à leurs yeux. « et on peut pas te sortir » et tu ne sais pas garder un vêtement propre » etc etc*

*A tous les repas de familles, mes parents racontent comme je suis « sale », une « bohémienne », « une petite fille qui traîne n'importe où ».*

*Quand plus tard j'ai des amoureux, même chose, les repas sont le lieu d'expression de ma « saleté ». Adulte je fini par intégrer que je ne suis pas quelqu'un de bien car je suis une personne « sale », que les « vraies femmes » sont propres et donc, je ne suis pas une « vraie femme ».*

*Le processus devient de plus en plus inconscient et le programme*

*d'arrière fond tourne en boucle.*

*Il ne m'empêche pas de devenir une belle femme, ou de construire ma vie, d'avoir des enfants, un mari, d'être respectée dans mon travail etc, mais au fond de moi, continue de tourner cette définition de moi.*

*Cette définition de moi, fait blocage parfois en s'exprimant lorsque quelque chose de très beau et de très féminin se présente à moi, je ne m'en sens pas digne, comme si j'allais « le salir ».*

*Ce petit programme m'empêche peut être d'arriver à créer des œuvres artistiques de finesse car je me trouve gauche et brouillon. Ou il ne me permet pas de me sentir digne de certaines beauté dans ce monde Etc Etc...*

**C'est un exemple qui montre que répéter sans cesse une « définition » de soi s'imprime et imprime avec elle la croyance et les conditionnements associés.**

*D'une enfant qui aime découvrir la vie, on devient une femme qui se croit indigne de ce monde.*

*Et en riant, on va dire « ho moi, je ne suis pas patiente et minutieuse pour la finesse de l'art » (entendre, je suis sale)  
« Ho, moi les tenues et les coiffures, la mode tout ça, c'est un peu trop raffiné et prout prout pour moi » (entendre, je ne mérite pas, je suis sale )*

*Bref !*

**Faire le point sur les définitions que je porte sur mon être peut déjà me permettre de repérer comment je (pré) conditionne mon évolution et où aller débusquer certains blocages émotionnels.**

Lorsque vous avez identifié ces blocages, il va s'agir de s'en débarrasser !

## **LE PROCESSUS QUI ME CORRESPOND ?**

**Le blocage ne peut partir que si vous décidez vraiment qu'il s'en aille !!!!**

La première chose à se demander quand on veut travailler sur ses blocages émotionnels, c'est :

**Est-ce que je veux être pleinement et totalement honnête avec moi-même ?**

- *J'ai le droit de vouloir croire encore que je ne suis pas totalement responsable*
- *J'ai le droit d'avoir peur de me regarder droit dans les yeux*

**Suis-je prêt à regarder MA vérité en face ?**

**Est-ce que j'ai envie de travailler sur ce blocage émotionnel ?**

- Quels inconvénients m'apporte ce blocage ?
- Quels bénéfices j'en retire ?
- Compte tenu de cela, quel choix je fais ?

**Est-ce que je désire QUOI QU'IL ARRIVE dépasser ce blocage émotionnel ?**

- Travailler sur soi c'est changer et changer c'est s'autoriser à ce qu'une part de soi meure afin de se découvrir autrement.
- L'inconnu peut faire peur, est-ce que je suis prêt à ce challenge de moi-même ou pas ?

Posez-vous, mettez-vous en accord intellectuel et vibratoire par rapport à cela.

Ce processus d'accord avec soi est ESSENTIEL !

**La vraie question au finale c'est qu'est-ce que je choisis de croire ? Car ce que je choisis de croire, sera.**

**Alors disons que j'ai fait mon petit tribunal intérieur et je suis ok pour me débarrasser de mes blocages... Je fais quoi ?**

## **SI JE SUIS OK AVEC MOI**

### **Le choix est la clé !**

Je choisis de me reconnaître alors je me reconnais, je choisis de guérir alors je guéris etc etc...

#### **1/ Je vous invite à écrire une lettre d'affirmations.**

*J'affirme ici et maintenant que je suis prête à accueillir le changement en moi.*

*Je me remercie et je me pardonne pour les expériences vécues*

*J'affirme ici et maintenant que les blessures du passé sont guéries*

*Je demande ici et maintenant que s'opère le changement et la guérison en moi*

*J'affirme ici et maintenant que je suis libre et libérée des blessures du passé.*

#### **2/ Vous aller alors lire cette lettre à voix haute et en conscience que chaque mot imprègne chaque cellule de votre corps, s'infuse en vous**

#### **3/ Vous aller brûler cette lettre en conscience, vous la regarder brûler jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.**

*Après avoir fait cela, laissez vous 3 jours de répits. Les envoies à l'univers sont des affirmations qui restructurent votre énergie et votre vibration, ça peut secouer un peu (ou pas).*

#### **Faites une liste Positif / Négatif**

<b>D'un coté j'écris ce que le</b>	<b>De l'autre ce que le blocage</b>
------------------------------------	-------------------------------------

<b>blocage apporte à ma vie</b>	<b>m'empêche de vivre</b>
J'aime cette souffrance car...	Je déteste cette souffrance car...

- 1. Cette étape permet de voir avec honnêteté et détachement où on en est.**
- 2. Elle permet de continuer à affirmer sa volonté de changer**
- 3. Elle permet d'évaluer sa place dans le processus de blocage**

**Question associée alors : De quoi puis-je me séparer dès maintenant et qu'est-ce que je choisis de continuer de nourrir ?**

**Alors quels choix faites vous quand vous allez regarder ce que votre blocage vous apporte et ce qu'il vous empêche de vivre ?**

**Où se trouve le point d'équilibre que vous acceptez?**

**Où placez-vous la limite à votre tolérance ?**

Laissez encore passer quelques jours après cet exercice, le temps que certaines choses se replacent d'elles mêmes ou émergent à votre conscience encore plus clairement.

**La dernière étape du processus est l'intégration.**

**Changez votre regard sur ce que vous vivez et remerciez, prenez ce blocage comme un cadeau, puis intégrez-le afin qu'il fasse partie de vous comme un moteur et non comme un frein.**

- 1. Prenez un avantage que ce blocage vous procure.**
- 2. Regardez dans cet avantage quel besoin n'a pas été reconnu en vous et que le traumatisme ou la maladie ou le blocage compense.**
- 3. Repérez l'émotion associée à ce besoin.**



- 4. Représentez cette émotion sous la forme de vous petite fille ou petit garçon.**
- 5. Accueillez cet enfant qui souffre dans vos bras et faites le entrer dans votre cœur. S'il doit pleurer, pleurer, s'il doit crier, criez, accueillez car c'est une partie de vous que vous avez laisser à l'extérieur de vous. Imaginez que vous le dissolvez en vous, il vient imprégner et reprendre sa <https://www.facebook.com/passeurenergetiqueplace> dans chaque cellule de votre corps.**
- 6. Ressentez le calme.**

Ainsi, vous allez réintégrer des parties de vous-même que vous avez oublié et que nulle autre que vous ne peut reconnaître. Cette reconnaissance et ce retour à soi va rééquilibrer vos énergies progressivement.

Alors évidemment, lorsque vous faites ce travail, vraiment, en conscience et en profondeur, vous redevenez conscient, responsable, entier, présent à vous même, et cela peut créer pendant quelques temps un certain déséquilibre assez désagréable. Mais quand vous sentez que ça remue, réaffirmez vos choix.



**Béregère – Passage à l'âme**  
**[www.passeurenergetique.fr](http://www.passeurenergetique.fr)**

<http://lapressegalactique.net/passage-a-lame/>  
<https://www.facebook.com/passeurenergetique>

**REVOIR LA CONFERENCE :**  
**<https://youtu.be/pPknoTinaXQ>**

