



# La Connexion Profonde

Inspirée par la Communication Connectée

**Nous avons tous en nous une sagesse profonde et la possibilité de nous y connecter.**

Au fond de nous, nous avons énormément de réponses à nos questions, de compréhensions des messages de nos symptômes, une ligne claire de qui nous sommes et des directions à prendre pour vivre pleinement notre vie, dans la joie et la confiance.

Ces réponses ne sont pas forcément des réponses « vraies », mais ce sont des réponses « justes ». « Justes » par rapport au fait que ce sont les messages que nous avons probablement besoin de recevoir à ce moment-là, pour nous aider sur notre chemin d'évolution.

Nous avons parfois accès à cette sagesse via des ressentis qui peuvent, à certains moments, nous habiter. Ou grâce à notre intuition qui vient nous délivrer des informations, quand on se met à l'écoute et qu'on choisit de lui faire confiance.

La Communication Connectée, qui sert à communiquer avec la part profonde de nos bébés, m'a ouvert les portes vers cette communication intérieure. Si on peut communiquer avec nos bébés qui n'ont pas encore la parole, nous pouvons aussi utiliser ce précieux outil avec notre sagesse profonde, notre « âme », notre « inconscient » qui n'a pas toujours de mots facilement accessibles pour s'exprimer non plus.

Avec les outils de la Communication Connectée, je suis donc partie en exploration de cette connexion intérieure. De cette « Connexion Profonde », pour découvrir que, si je lui en donne les moyens d'expression et d'écoute, ma sagesse profonde a beaucoup de choses à me dire.

Depuis lors, j'utilise souvent la Connexion Profonde (la CoPro) pour m'aider

- à comprendre ce qui se passe en moi (émotions, blocages, élans, rêves...)
- à interpréter les symptômes de mon corps
- à prendre des décisions

## Les 7 règles éthiques

### **Avant la connexion**

1. Quand je me connecte à ma sagesse profonde, quelle est mon intention ? Quelles sont mes attentes ?
2. Suis-je suffisamment disponible et centré(e) pour bien écouter ma sagesse profonde ?
3. Ai-je l'autorisation, de moi à moi, de commencer ce moment de Connexion Profonde ?

### **Pendant la connexion**

4. Si possible, parler à voix haute
5. Si la conversation devient confuse, me recentrer ou la reporter

### **Après la connexion**

6. Je garde la responsabilité de mes actes et de mes choix
7. J'accepte de ne pas tout comprendre

## AVANT LA CONNEXION

### 1. Quand je me connecte à ma sagesse profonde, quelle est mon intention ? Quelles sont mes attentes ?

Est-ce que je me connecte à moi-même pour me prouver quelque chose (que je suis capable, que je fais mieux que les autres... ) ? Pour me rassurer ?

Suis-je prêt(e) à m'écouter vraiment ? A tout entendre ? Même des messages qui pourraient être inconfortables ?

A qui est-ce que je donne la parole ? A mes peurs, à mes doutes, à mes émotions... ? Ou à ma part profonde, la sagesse au cœur de moi ?

Suis-je prêt(e) à ne pas me juger ? A accueillir ce qui viendra avec douceur ?

**Je peux m'autoriser cette douceur envers moi. Je peux choisir de ne pas me juger. Je suis un être parfaitement imparfait. En chemin. Je commets des erreurs et je réalise aussi des choses magnifiques... tout est ok. Je peux apprendre à m'aimer inconditionnellement.**

### 2. Suis-je suffisamment disponible et centré(e) pour bien écouter ma sagesse profonde ?

Est-ce c'est un bon moment pour moi pour prendre ce temps de connexion ?

Ai-je la disponibilité physique, horaire, émotionnelle, environnementale ?

Je lâche prise, je détends les épaules, je m'installe dans mon bassin, je m'ancre au sol, je me centre et je me connecte à mon cœur.

**Je ressens un calme intérieur... et je m'ouvre au champ des possibles.**

### 3. Ai-je l'autorisation, de moi à moi, de commencer ce moment de Connexion Profonde ?

Après avoir vérifié mes codes de « oui » et de « non », je commence cette séance personnelle par demander à ma sagesse si c'est ok pour moi de prendre ce temps-là maintenant et que c'est la forme qui est adéquate pour moi aujourd'hui.

Si la réponse est négative, je peux revenir au point -1- et me recentrer sur mes intentions et mes attentes éventuelles. Ensuite, revenir au point -2- et vérifier les critères de disponibilité, d'ancrage et de centrage.

Si la réponse reste négative, je peux écouter ce qui se passe au fond de moi... Peut-être que je n'ai pas besoin de cette Connexion Profonde maintenant, que j'ai déjà toutes les réponses dont j'ai besoin... ? Peut-être qu'il y a encore des émotions à vivre avant de plonger en moi-même... je peux alors m'autoriser à laisser circuler pleinement les émotions qui sont présentes. Peut-être il y a-t-il une autre raison, connue ou inconnue...

Si la réponse est positive, alors je peux me lancer.

**Il n'y a rien à réussir et rien à rater. Tout est ok.**

## PENDANT LA CONNEXION

### 4. Si possible, parler à voix haute.

Prononcer des mots me permet de préciser ma pensée et mes questions et également d'accueillir des réponses plus claires.

J'utilise ma voix pour trouver ma voie 😊

### 5. Si la conversation devient confuse, me recentrer ou la reporter.

Il est possible que je perde un peu le fil de cette Connexion Profonde. Pour m'aider, je m'exerce à reformuler régulièrement ce qui se dit, à récapituler souvent, revenir en arrière, retrouver le fil des questions et réponses.

Je peux aussi prendre un moment de recentrage. Je respire, je m'ancre dans le sol, je détends mes épaules, je m'installe dans mon bassin...

Si cela ne suffit pas, je peux alors demander à ma sagesse si c'est ok de reporter cette conversation à plus tard et, éventuellement, je peux déjà prendre déjà rdv avec moi-même à un autre moment précis.

Je m'accueille comme je suis, avec douceur.

## APRES LA CONNEXION

### 6. Je garde la responsabilité de mes actes et de mes choix.

Je suis libre d'accueillir ou pas les réponses que je recevrai. Je suis libre d'avoir confiance ou non dans ce processus. Je suis adulte et je garde la responsabilité de mes actes et de mes choix. J'agis toujours en conscience.

La CoPro est un outil. Pas une boule de cristal magique.

Je suis aux commandes de ma vie.

### 7. J'accepte de ne pas tout comprendre.

Il est possible que, parfois, je ne comprenne pas les messages que je reçois. C'est ok. Peut-être que le travail se fait quand même, à un niveau plus subtil que celui de mon mental. Peut-être que je comprendrai mieux demain, ou un autre jour, ou jamais... et c'est ok.

Je peux aussi demander à ma sagesse s'il serait bon pour moi, sur tel ou tel sujet, de recevoir de l'aide (kinésologue, ostéopathe, psychologue...)

Je suis en apprentissage, aujourd'hui et chaque jour de ma vie.

Avec humilité, lucidité et bienveillance.

## L'art de poser des questions

1. Être attentif à la précision des mots
2. Formuler de manière positive
3. Formuler avec une intention neutre
4. Se mettre à l'écoute de son intuition
5. Elaguer par étapes successives

### Les 4 questions de base :

- ❖ Qu'est-ce qu'un « oui » pour moi. Qu'est-ce qu'un « non » pour moi ?
- ❖ Suis-je suffisamment ancrée et centrée pour commencer une CoPro maintenant ?
- ❖ Est-ce ok, de moi à moi, de faire une CoPro maintenant ?

### Continuer ensuite selon les questions qui nous inspirent :

- ❖ Puis-je faire une Connexion Profonde pour m'aider à prendre une **décision** ?
- ❖ Est-ce que j'ai quelque chose à comprendre d'un **symptôme** que je vis dans mon corps ?
- ❖ Il y a-t-il une **émotion** ? Confortable / inconfortable ?
- ❖ Ai-je quelque chose à **exprimer**, à dire ? A qui ? Concernant... ?
- ❖ Ai-je besoin d'**entendre** quelque chose ? De la part de qui ? Concernant... ?
- ❖ Ai-je une **question** à poser ? A qui ? Concernant... ? Premiers mots de ma question : Qui ? Quand ? Pourquoi ? Comment ? Est-ce que ? ...
- ❖ Ai-je un **besoin** à combler (un besoin physiologique, un besoin de sécurité, d'amour, de m'exprimer, de pleurer, de repos, de relation, de soin, d'accomplissement personnel, d'estime...)
- ❖ Comment je me sens par rapport à tel **événement** (passé, présent ou futur) ?
- ❖ Qu'est-ce que je pourrais **faire / dire / penser** pour mieux vivre cela à l'avenir ?
- ❖ **Domaines** possibles : professionnel, couple, famille, enfant, soi-même, amis, projet...
- ❖ Utiliser les « **5 'els** » pour préciser le domaine
- ❖ Est-ce qu'un lieu / moment dans la journée / animal ou végétal / activité / ... pourrait m'aider à comprendre ce que j'ai à comprendre ?
- ❖ Ecouter mon **intuition**, via mes 5 sens + 1 (le 6<sup>ème</sup> sens !)
- ❖ Suis-je sur la bonne **voie** ?
- ❖ Ai-je des raisons de **douter** des réponses que je reçois ?
- ❖ Je **vérifie** fréquemment mon centrage, mes intentions et mon autorisation
- ❖ Je **reformule** et je **récapitule** régulièrement
- ❖ Est-ce **complet** ? Suffisamment **précis** ?
- ❖ Puis-je **clôturer** maintenant ?

## Des émotions...

### **CONTENT**

heureux  
excité  
joyeux  
satisfait  
ravi  
plein de courage  
reconnaissant  
confiant  
inspiré  
soulagé  
rassuré  
rasséréné  
touché  
épanoui  
gonflé à bloc  
fier

### **PLEIN D'AMOUR**

chaud  
amical  
sensible  
plein d'affection  
empli de tendresse  
plein d'appréciation  
plein de compassion  
reconnaissant  
nourri  
ouvert  
amoureux  
émerveillé  
proche  
plein de gratitude

### **GAI**

enjoué  
énergétisé  
revigoré  
enthousiaste  
plein d'entrain  
rafraichi  
stimulé  
d'humeur espiègle  
plein de vie  
vivifié  
exubérant

étourdi  
aventureux  
émoussillé  
pétillant

### **EN PAIX**

tranquille  
calme  
paisible  
équanime  
content  
concentré  
en expansion  
en confiance  
serein  
satisfait  
détendu  
relaxé  
centré  
zen

### **PEUR**

craintif  
alarmé  
anxieux  
inquiet  
tendu  
nerveux  
sous pression  
sur ses gardes  
mal à l'aise  
effrayé  
terrifié  
terrorisé  
épouvanté  
paniqué  
horrié  
angoissé  
bloqué

### **FATIGUÉ**

épuisé  
inerte  
léthargique  
indifférent

ramolli  
las  
dépassé  
impuissant  
vide  
lourd  
endormi  
saturé  
sans élan  
rompu  
déçu  
frustré

### **TRISTE**

seul  
sur la réserve  
débordé  
mécontent  
malheureux  
blessé  
abattu  
accablé  
découragé  
en détresse  
d'humeur noire  
déprimé  
démoralisé  
désespéré  
désolé  
consterné

### **FÂCHÉ**

révolté  
en colère  
enragé  
exaspéré  
(fou)furieux  
hors de soi  
agacé  
contrarié  
nerveux  
irrité  
qui en a marre  
amer  
pessimiste

plein de  
ressentiment  
dégouté  
écœuré

### **CONFUS**

perplexe  
dubitatif  
hésitant  
troublé  
sceptique  
incrédule  
embrouillé  
tirillé  
partagé  
déchiré  
embarrassé  
embêté  
mal à l'aise  
méfiant  
dubitatif  
mitigé

### **ET ENCORE...**

fragile  
vulnérable  
démuni  
surpris  
étonné  
abasourdi  
décontenancé  
ébahi  
sidéré  
ahuri  
curieux  
intrigué  
intéressé  
impatient  
inconfortable  
déterminé

...

## Des besoins...

### **De sécurité**

d'être protégé  
d'être rassuré  
d'être soigné  
d'être respecté dans mon corps  
d'être respecté dans mon point de vue  
d'être respecté dans mon ressenti  
d'être respecté dans mon intimité  
d'être respecté dans mes limites

### **D'amour**

de câlins  
de tendresse  
de sensualité  
de faire l'amour  
d'être pris dans les bras  
d'être bercé  
d'entendre une berceuse

### **De m'exprimer**

de dire  
d'expliquer  
de partager  
d'être entendu/écouté/compris  
de choisir  
de comprendre  
d'explications  
d'être aidé  
d'être encouragé  
d'être soutenu

### **De manger**

de boire  
de goûter  
de sucré/salé  
de nourriture saine/bio...  
de protéines/vitamines/sucres lents...  
d'arrêter le sucre/le gluten/les produits laitiers  
d'arrêter l'alcool/le tabac/des médicaments...

### **De pleurer**

de me blottir dans les bras  
de m'abandonner  
de vivre pleinement mes émotions  
d'entendre quelque chose  
de solitude  
d'accompagnement  
de spiritualité

### **De me sentir bien dans mon corps**

d'avoir moins chaud, plus chaud  
de me sentir bien dans mes vêtements  
de me sentir beau/belle/sexy  
de maigrir/grossir  
de me muscler

### **De jouer**

d'apprendre  
de nouveauté  
de voyager  
d'être stimulé  
de me divertir  
de rire  
de joie  
d'être taquiné  
de complicité  
de compagnie  
de proximité  
de déménager

### **De repos**

de sommeil  
de relaxation  
de tranquillité  
d'harmonie  
de soin  
de méditer  
de beauté  
de couleurs  
de calme  
de lire  
de réfléchir  
de douceur  
de nature  
d'être dans ma bulle

### **De sortir dehors**

de prendre l'air  
de marcher/courir  
de danser/chanter  
de voir des amis  
de faire la fête  
de me défouler  
de faire du sport

### **Autres...**

## Les « 5 'els »

**CORPOREL :** En rapport avec mon corps ? Le corps de quelqu'un d'autre ? De plusieurs autres ?

En lien avec une sensation ? Un symptôme ? Un besoin physique ?

**EMOTIONNEL :** Des émotions qui m'appartiennent ? Celles de quelqu'un d'autre ? De plusieurs autres ?

Je cherche une émotion ? Confortable ou inconfortable ?

**RELATIONNEL :** Une relation dans laquelle je suis inclus ? Ou non ?

**INTELLECTUEL :** En lien avec une croyance, un jugement, une question, une idée... ?

**SPIRITUEL :** Selon mes croyances personnelles, je peux explorer différentes pistes : en lien avec une religion, quelque chose de l'ordre du « subtil », une vie passée, ma mission de vie, des anges, des guides... ?

## Suggestions

Commencer un carnet dans lequel, avant chaque Connexion Profonde je note :

- ❖ Mes intentions. Mes attentes.
- ❖ Comment je me sens au moment d'entamer cette CoPro ?
- ❖ Les étapes importantes de cette plongée en moi
- ❖ Ce que j'ai compris. Les messages que j'ai reçus. Les invitations que je ressens.
- ❖ Me suis-je senti bloqué à certains moments ? Où ? Pourquoi ?
- ❖ Comment je me sens à l'issue de cette CoPro ?