

RESSOURCES & SENS

INCLUS
UNE VIDÉO
POUR UN
AUTOBILAN GUIDÉ
PAS À PAS PAR
L'AUTEUR

GÉRARD GRENET

PRÉFACE DE SÉBASTIEN LILLI, PRÉSIDENT DE L'INREES

VOUS AUSSI, VOUS ÊTES CHAMAN!



**LES SECRETS DU BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE, MENTAL ET ÉNERGÉTIQUE
D'UN "CHAMAN URBAIN"**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Les « chamans modernes » ont adapté leurs enseignements à notre société actuelle hyperconnectée, mais néanmoins déconnectée de la nature et des mondes de l'invisible.

À travers l'histoire de son parcours initiatique, l'auteur, « chaman urbain » comme le surnomment ses pairs, nous livre ses **outils d'autoguérison physique, émotionnelle, mentale et énergétique**, en nous offrant une véritable méthode de développement personnel et spirituel !

Cet ouvrage vous accompagne pas à pas sur le merveilleux chemin de la bonne santé et du bien-être intérieur : découvrez votre **animal totem**, retrouvez votre **enracinement** dans la nature, ressentez **les ondes et les vibrations**, respirez en **pleine conscience**, visualisez afin d'attirer, pratiquez **l'affirmation positive** pour obtenir, développez votre **intuition**, nettoyez vos mémoires pénalisantes et modifiez vos croyances limitantes, créez enfin votre vie !

Une bible qui traduit le chamanisme en une nouvelle aventure culturelle, un véritable art de vivre, **un mode d'emploi pour vous reconnecter enfin à vous-même**, à vos forces inconscientes et à celles de la nature !

« Nous sommes toutes et tous chamans ! Une part de nous abrite bien ce potentiel, et le comprendre peut changer nos existences ! »

Sébastien Lilli

Artiste puis homme d'affaires, **Gérard Grenet** fut ensuite initié par des chamans. Il se passionne alors pour les techniques énergétiques et la relation d'aide. Aujourd'hui il exerce dans son cabinet parisien, prenant en compte la réalité urbaine de ses patients, afin de leur proposer un équilibre énergétique et un bien-être complet.

Préface de **Sébastien Lilli**, Président de l'INREES (Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires).

ISBN : 979-10-285-0995-8



9 791028 509958

18 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E



photos : Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Vous souhaitez aller mieux ? Aller bien ?

Faites vous-même votre autodiagnostic en vous posant les bonnes questions grâce à notre vidéo bonus !

Découvrez la vidéo du livre via notre application Marque-Page ou sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/chaman.html>

RESSOURCES & SENS

GÉRARD GRENET

VOUS AUSSI, VOUS ÊTES CHAMAN !



BONUS
Découvrez notre
vidéo !

(Voir page ci-contre
et page 91.)

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Manuella Guillot

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Fotolia

© 2018 LEDUC.S Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0995-8

SOMMAIRE

PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS : QUI SUIS-JE ?	13
MON CHEMIN, MA CONSTRUCTION	19
SIX IDÉES REÇUES SUR LE CHAMANISME	45
UNE PRATIQUE TROP ÉSOTÉRIQUE	45
UNE DISCIPLINE RÉSERVÉE À UNE ÉLITE	46
UNE INVITATION À PRENDRE DES DROGUES	46
UN UNIVERS DANGEREUX ET SECTAIRE	46
LE CHAMANISME, C'EST DU CHARLATANISME !	47
UNE PRATIQUE DE GROUPE UNIQUEMENT	48
LE CHAMANISME, C'EST QUOI ?	49
L'HISTOIRE DU CHAMANISME, D'HIER À AUJOURD'HUI	49
QU'EST-CE QU'UN CHAMAN ?	54
LES GRANDS PRINCIPES DU CHAMANISME	58
LE CHAMANISME « URBAIN », POUR QUOI FAIRE ?	74
POURQUOI CONSULTER UN CHAMAN URBAIN ?	82
PRENEZ CONTACT AVEC VOUS	95
DEVEZ-VOUS RESPIROLOGUE !	95
HARMONISEZ VOS CENTRES D'ÉNERGIE	111
NETTOYEZ-VOUS	131
LA MAGIE DE L'EAU OU L'EAU « INTELLIGENTE »	131
PURIFIEZ-VOUS PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT	134

VOUS AUSSI, VOUS ÊTES CHAMAN !

LE NETTOYAGE À SEC :	
LAVEZ-VOUS... SANS EAU !	140
LA PURIFICATION ÉNERGÉTIQUE :	
CRÉEZ VOTRE CHAMP D'ÉNERGIES POSITIVES	142
LIBÉREZ-VOUS PAR L'AFFIRMATION	151
PARDONNEZ POUR VOUS ALLÉGER	153
VOTRE DUO CORPS-ESPRIT	159
VOTRE CORPS, VOTRE MIROIR	160
GOÛTEZ AU SILENCE	164
CHOISISSEZ VOS PENSÉES	169
RÉVISEZ VOS CROYANCES	180
LE VENTRE, CET AUTRE CERVEAU	185
RÉVEILLEZ VOTRE SPIRITUALITÉ	191
MAÎTRISEZ VOTRE MENTAL	192
DÉBRANCHEZ !	203
PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE	212
L'ÉVEIL : ET SI VOUS AVIEZ « LA » RÉVÉLATION ?	216
DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION	221
PRATIQUEZ VOTRE INTÉRIORITÉ	231
LA SANTÉ DE LA PLANÈTE EST VOTRE SANTÉ	232
RETROUVEZ LE POUVOIR DES PIERRES	233
RENOUEZ AVEC LA NATURE	248
DIALOGUEZ AVEC LES ANIMAUX	258
HARMONISEZ VOTRE LIEU DE VIE	269
DÉLIMITEZ VOTRE TERRITOIRE	269
VOTRE MAISON, VOTRE TEMPLE INTÉRIEUR	270
RENCONTREZ LE « GARDIEN DU SEUIL » !	271
MA MAISON EST MALADE	276
DE L'AIR : DÉSENCOMBREZ !	286

SOMMAIRE

EN PRATIQUE : 38 SÉANCES POUR APPRENTI CHAMAN	292
CONCLUSION : CES JALONS QUI NOUS CONDUISENT	295
GLOSSAIRE	301
REMERCIEMENTS	309
TABLE DES MATIÈRES	311

PRÉFACE

Lorsque la vie nous amène à prendre conscience que la réalité est plus extraordinaire qu'il n'y paraît, nous entrons, un jour ou l'autre, doucement ou brusquement, sur les chemins enivrants de la quête de sens et de la spiritualité. Dans ces univers, « l'essentiel est invisible pour les yeux » comme dirait le père du *Petit Prince*, mais notre cœur nous parle. Nous sommes vacillants mais vivants.

L'autoroute sur laquelle nous avons tous – plus ou moins – grandi est juste derrière, mais chaque pas en avant nous le confirme : notre prochain voyage se réalisera en explorant ces sentiers qui nous laissent deviner mille et une couleurs ! Face à nos tracas, une flamme d'espérance, qu'il va nous falloir apprendre à nourrir, s'illumine au plus profond de nous... Même si nos repères habituels et rassurants ne sont plus là, une nouvelle aventure nous appelle à exister pleinement, autrement.

Cette aventure extraordinaire, Gérard Grenet l'a vécue, il l'a osée !

D'une certaine manière, moi aussi...

Explorateur de l'invisible depuis l'âge de mes 20 ans, également président de l'INREES et rédacteur en chef d'*Inexploré Magazine*, deux évidences ont marqué ma jeune évolution. Déjà, cette prise de conscience, qui nous invite à vivre en connaissance des lois qui sous-tendent le vivant, devient vitale dans une société

en pleine mutation, où l'incohérence règne encore en maître. Et deuxièmement, à chacune des grandes étapes qui rythment notre cheminement, nous avons besoin d'intercesseurs...

La première fois que j'ai rencontré notre chaman, il n'en avait en rien l'apparence. Mais il suffit de plonger dans la vie de Gérard Grenet pour comprendre que si l'habit fait le moine, il ne fait pas toujours le chaman ! Cheveux grisonnants, veste en cuir sur les épaules, moto garée pas très loin... « Je ne me suis jamais senti aussi jeune » m'avait-il confié !

Étrangement, une partie de son enseignement se joue dans cette simplicité. Que nous vivions en ville ou au fond de la forêt, cela n'a pas d'importance. Que nous soyons jeune ou vieux, que nous aimions la peinture, la mécanique ou l'agroécologie, non plus... nous sommes toutes et tous chamans ! Dire cela a quelque chose de provocant quand on connaît la longue initiation et la responsabilité que porte un chaman auprès de sa communauté, mais une part de nous abrite bien ce potentiel, et le comprendre peut changer nos existences !

Un jour où l'épuisement me gagnait, je suis allé voir Gérard en consultation. J'étais passionné par le vécu et les conseils de vieux briscards comme lui. Nos échanges introductifs ont duré quelque temps, m'emmenant progressivement dans un état d'ivresse. Puis je me suis allongé sur la table de soin. Ce soir-là, les yeux fermés, j'ai véritablement senti les mains du magnétiseur se balader au-dessus des différentes parties de mon corps, percevant aussi les énergies interagir, des douleurs se libérer. Une danse de photons se jouait là, devant moi, en moi... Ce fut un incroyable bain de joie, une réconciliation de la chair et de l'esprit, une confirmation de plus qu'une lumière guérisseuse habite notre corps physique et que nous sommes plus que de la matière.

Au fil du temps, j'ai compris que nous pouvons développer ces facultés, et bien d'autres, afin de transformer chaque instant en une certaine harmonie, ou du moins en un appel à cette intelligence qui œuvre autour de nous et qui nous aide toujours à tendre vers cette perspective...

Seulement, s'ouvrir aux mondes subtils, aux énergies ou à la richesse de notre dimension intérieure demande une vigilance accrue pour ne pas se laisser kidnapper par nos désirs ou par nos peurs. Si l'extraordinaire est l'espace de tous les possibles, il représente aussi un terrain vaste et glissant, où nous manquons souvent de prise.

Chaque remise en question nous amène à des métamorphoses nécessaires, participant au rééquilibrage de notre être, mais sollicitant souvent l'aide d'un guide pour surmonter les vertiges de tels bouleversements... Quel est ce monde vibratoire ? Comment circule réellement l'énergie ? Comment en faire notre alliée ? A-t-elle un lien avec nos émotions ? Doit-on accepter ces dernières pour guérir ? Qu'en est-il des chakras ? L'invisible peut-il inspirer notre créativité ?

Durant ces moments de doute, la force d'un intercesseur est de nous donner les outils pour appréhender cette nouvelle réalité afin de nous conduire vers un envol libérateur. En créant un pont entre le monde ordinaire et l'extraordinaire, il va réveiller notre boussole intérieure, réenchanter notre quotidien et délivrer le potentiel, inimaginable, qui réside au fond de nous. Pourquoi marcher lorsqu'on peut voler, après tout ?

C'est sans doute le pari de ce livre : transmettre les mille et une expériences de Gérard Grenet, et les transposer en mille et un conseils qui vont vous aider à recolorer ces champs invisibles et inconnus qui font pourtant pleinement partie de nos vies. N'y voyez pas une promesse – cette quête ne se résume pas à la lecture – mais un potentiel : celui de trouver les clés pour rendre votre âme heureuse

VOUS AUSSI, VOUS ÊTES CHAMAN !

et dotée d'une adaptabilité à toutes épreuves, pour faire face au jeu de la vie. Comme le dit si bien Jon Kabat-Zinn, « on ne peut pas arrêter les vagues mais on peut apprendre à surfer » !

Sébastien LILLI

Président de l'INREES,
Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires
Rédacteur en chef d'*Inexploré Magazine*

Retrouvez toutes les enquêtes de l'INREES sur : www.inrees.com



AVANT-PROPOS : QUI SUIS-JE ?

Blanc comme la neige au Soleil, fin comme une farine de qualité : ce sable incroyable de la baie de Kuto, je le foule des pieds ! Mes pas sont les seules empreintes humaines sur cette plage-paradis déserte qui dessine et prolonge sans fin sa courbe lumineuse, entre verdure tropicale luxuriante et eaux turquoise du lagon, sous un chapiteau d'azur éblouissant !

L'île des Pins, île des bagnards oubliés, a su transmuter son destin et devenir l'île merveilleuse du grand Sud de la Nouvelle-Calédonie. Comme cette île, j'ai transcendé mon destin. La Nouvelle-Calédonie m'accueille depuis 40 jours afin d'organiser conférences, consultations et séminaires. Mais comment suis-je arrivé là, à 17 000 kilomètres de mon cabinet parisien ? Au fond de moi, une petite

voix me dit : « Comment aurait-il pu en être autrement ? » Cette phrase me conduit à l'essentiel.

❖ *Les vérités viennent à nous simplement. Elles ne s'expliquent pas et ne nécessitent aucun grand discours.*

Mon cœur a reconnu quelque chose qu'il savait déjà, car nos cœurs reconnaissent les vérités.

Je suis chaman : qu'est-ce que cela veut dire ? Comment pouvez-vous vous aussi intégrer la magie du chamanisme dans votre vie ? Ce livre est là pour vous ouvrir les portes de cet univers merveilleux. Pour ma part, je saisis les opportunités d'aller plus loin dans la compréhension de cette façon d'être dans le monde : j'apprends, je comprends puis je désapprends pour appliquer. Intégrer par l'expérimentation installe les fondements de l'esprit chamanique. C'est par la pratique que vous allez saisir la recette et déterminer ainsi votre méthode propre, celle confiée par votre cœur.

Les humains partagent cette sensation paradoxale de se sentir vivants, donc d'exister, sans vraiment saisir, d'une façon explicite, ce que cela veut dire, ce que cela procure, comment cela fonctionne et, surtout, à quoi cela peut bien servir. Je me remercie et remercie la vie de m'offrir cette belle occasion de partager mon expérience avec vous, de vous proposer mon bâton de relais.

Aujourd'hui, nous pouvons bénéficier d'une énergie nouvelle qui inonde la Terre. Interrogez-vous : « Est-ce que je réalise vraiment ce que je ressens au fond de moi ? Suis-je en harmonie avec mon environnement, au bon endroit, avec les bonnes personnes ? » Peut-être éprouvez-vous le sentiment de ne pas être à votre place, de ne pas exercer la bonne profession. Peut-être ressentez-vous depuis longtemps le besoin de vivre ailleurs, peut-être avez-vous aussi

l'impression d'être comme étranger à votre propre corps que vous parez d'artifices mais que vous n'habitez pas vraiment.

Posez-vous ces questions : êtes-vous réellement le créateur de votre vie ou bien la vivez-vous par défaut ? Attendez-vous que cette vie vous serve ? Mais vous, que lui offrez-vous à cette vie ? Bougez ! Tout ce qui stationne meurt. Ne craignez pas le changement : il vous invite simplement à déplacer votre perception, il vous propose l'aventure de votre vie. Soyez aventurière, soyez aventurier !

Avancez avec confiance, que risquez-vous ? Simplement de faire évoluer votre âme, découvrir d'autres personnes, d'autres aspects de vous, du monde et de la réalité, d'autres enseignements vers d'autres voies. N'est-il pas plus agréable et enrichissant d'élargir sans cesse ses horizons plutôt que de rester figé dans le passé, piétiner, voire s'enliser, s'étouffer dans l'immobilisme et l'inertie déconstructrice d'une existence stagnante ?

❖ ***Aller mal et souffrir ne sont pas des fatalités : l'auto-guérison chamanique est à la portée de tous. Allez de l'avant, afin de vous sentir mieux et de vivre bien.***

Accordez-vous cet immense cadeau de mettre votre existence en mouvement et de participer vraiment à la vie. Chacune et chacun d'entre nous a un rôle à jouer : vous êtes importante, important, pour vous, pour le monde, pour l'ensemble !

Notre première erreur est de croire que nous sommes seuls et séparés du Tout, de cet Ensemble qui nous relie et nous interconnecte les uns aux autres. Notre seconde croyance, tenace, dénonce notre propension, entretenue par nos pensées labyrinthiques, à nous dévaloriser et à croire que nous ne sommes pas assez « bien », « forts » ou « capables ». Chacune de vos pensées, paroles et gestes matérialise une énergie en mouvement qui elle-même génère sa

nouvelle réalisation. À chaque journée correspond un nouveau pas en avant : si vous n'avancez pas, vous stagnez, voire vous reculez !

Mon intention s'est positionnée toute seule : vous écrire un manuel simple, un mode d'emploi chamanique motivant, vous invitant à prendre votre pouvoir en main. S'il vous plaît, lisez ma transmission dans le calme. Elle renferme ce que j'ai pu apprendre avec les chamans et les Maîtres* rencontrés, ce que j'ai pu comprendre, ce que je pratique pour aller mieux, pour aller bien. J'ai adapté mes outils afin qu'ils soient accessibles et utilisables par celles et ceux qui souffrent, coincés dans le métro-boulot-dodo.

Éveillez le chaman qui est intrinsèquement en vous : vous descendez directement de ces ancêtres hommes-nature qui ne pratiquaient que le bon sens. Retrouvez l'humanité des humains, élevez-vous vers d'autres mondes et concevez l'impermanence de la vie, l'inévitabilité du changement. Votre avenir ne se situe pas demain, mais déjà maintenant.

Donnons tort à Louis Aragon qui affirme : « Le temps d'apprendre à vivre il est déjà trop tard »¹. Créons notre notice de fonctionnement de vie afin de nous épanouir et de construire notre bonheur. Seuls, nous marchons certainement plus vite, mais tous ensemble, nous emmènerons plus loin nos enfants !

◇◇◇ *La Femme et l'Homme d'aujourd'hui peuvent retrouver le chaman qu'ils ont en eux, cet être de raison qui leur restitue leur autonomie et leur complétude.*

L'Humain Complet est celui qui prend soin à parts égales de ses quatre vecteurs, par son Corps qu'il aime et qu'il respecte, par son

1. Louis Aragon, « Il n'y a pas d'amour heureux », in *La Diane Française*, 1944.

Émotionnel qu'il gère, par son Mental qu'il démystifie et par son Spirituel qu'il entretient. Souvenez-vous toujours du bateau de John A. Shedd : il demeure à l'abri dans le port, mais il n'est pas initialement fabriqué pour ça² : n'oubliez pas que vous êtes un être spirituel qui vit une expérience matérielle !

Cette notice du chaman « urbanisé » vous proposera des réflexions, des prises de conscience et une boîte à outils, afin de mettre en œuvre vos propres modifications et améliorations de votre existence. Notez bien que je ne suis pas dans l'ego de me raconter, mais simplement de vous témoigner un vécu d'apprentissage et de partager avec vous de bonnes recettes de vie.

Pas de folklore amérindien, celtique, africain ou sibérien, pas de plume, de mélopée, ni de produit planant : juste la résurgence simple de ce savoir humain ancestral qui s'adapte parfaitement à notre conjoncture à tous.

Lorsque j'écris, je quitte l'espace-temps : alors, vous venez avec moi ?

2. « Un bateau dans un port est en sécurité, mais ce n'est pas pour cela qu'il a été construit » – Attribution incertaine à William Shedd, Grace Hopper ou John Shedd ; également cité en tant que proverbe yiddish.



MON CHEMIN, MA CONSTRUCTION

MON COPAIN CERISIER : MON ENFANCE PARMIS LES ARBRES

Ce livre est le parcours d'un petit garçon de banlieue, la tête toujours dans les nuages, qui écoutait le vent, jouait avec la pluie et discutait avec son copain de toujours, « son » cerisier : ce petit garçon même qui marche aujourd'hui sur la plage de Kuto !

La vie est une aventure composée d'une multitude de tableaux et d'époques, comme le déroulé d'un film. Un vaste patchwork d'éléments hétéroclites qui, en finalité, avec le recul que procure l'âge, compose un ensemble d'une incroyable cohérence : « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous » dirait Paul Éluard, et

Albert Einstein répondrait : « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito » ! Chaque pièce détient son importance, possède son sens propre et sa place exacte.

Je suis né le 8 juillet 1953 à Villepinte, village tout près de Paris qui n'existait que par ses champs de cultures. Ma sœur m'a suivi quatre années plus tard. Nous avons grandi dans une famille simple, installée dans un endroit simple. Mes premiers Maîtres furent ma mère, mon père et mon grand-père !

Ma naissance s'est faite dans cette maisonnette. Ce nid familial débordant d'amour a été mon ancrage pendant toute ma jeunesse. Nous n'avions que très peu d'argent, mais mon père, en bon pourvoyeur pratique, cartésien, râleur et révolté épris de justice, ne cessa de s'activer au travail, pendant que ma mère assumait avec zèle la charge de femme au foyer. Multifonction, cette Déesse était l'organisatrice de la famille.

Mon père et mon grand-père appartenaient au peuple gitan tout en revendiquant leur sédentarité : ces deux figures anarchistes et athées, mes référents d'enfant, m'ont ouvert à leurs valeurs comme la loyauté, le sens de la parole donnée, l'honneur, la liberté (épicerie de leurs conversations), ainsi qu'à la logique implacable du « tu récoltes toujours ce que tu as semé ! »

◇◇◇◇◇ ***Pas d'éducation chamanique à la maison, mais un état d'esprit pur, proche du sacré, empreint de respect de l'Homme voué à l'autonomie et à la création.***

Libres et indépendants, mon grand-père et mon père créaient à longueur de vie : le premier, artiste du bois, menuisier-charpentier, sculptait et édifiait. Le second, décorateur, transformait le contreplaqué en marbre de Venise. Artiste-musicien, il faisait aussi se révéler tous les instruments qui pouvaient passer entre ses mains.

Ma mère, femme-douceur, éthérée de naissance, planait dans ses silences et m'embarquait parfois dans ses vols lointains. Elle parlait peu, écoutait beaucoup et sa reliance à une intelligence divine supérieure ne faisait aucun doute. Elle m'observait vivre mes aventures dans le petit jardin, son regard approbateur et bienveillant validait mes échanges avec mes frères les arbres et mon cerisier-éclairé, ainsi que mes discussions interminables avec mes animaux, véritables chamans-guérisseurs de mes chagrins d'enfant.

LE « GÉNIAL GÉNIE » : LES DÉBUTS DE MA « CONSCIENCE SILENCIEUSE »

La vie des adultes m'angoissait déjà très jeune, car je la ressentais rude, aride, mécanique et sans légèreté. Le garçonnet solitaire que j'étais échappait à ses tourments par une voie de secours, un autre état d'être, instinctif, naturel et spontané. La contemplation et la présence aux éléments, des plus minuscules grains de sable aux plus immenses ciels, m'apportaient l'apaisement et la sérénité immédiats. Avec eux, par eux, je voyageais dans un pays enchanté. Plus rien de corrosif, tout semblait fluide, simple et en équilibre parfait.

Cette pensée différente, cette transe confortable et légère est ma meilleure amie de toujours : elle ne m'a jamais quitté. Elle est devenue le plan B de mon existence, comme le yin de mon yang, comme une passerelle d'accès à une magie réelle, à une autre façon de vivre la vie tout en restant dans la vraie vie. Cette pirouette organisait mes entrevues avec mon génial génie, comme je le nomme toujours aujourd'hui, entrepreneur de mon retour au calme et porteur infail-
lible de solutions.

Ma mère cultivait aussi cette transe, ce lâcher-prise mental, ce vide rempli d'une conscience silencieuse*. En apparence rêveuse, elle

écoutait en réalité son âme dans son silence, elle recevait de son génie personnel afin d'agir pour le mieux. Pour le juste, disait-elle !

Mon père, en peignant ses décors, partait aussi voyager dans sa tête. Le regard fixe, il devenait sourd, tout en jonglant avec ses pinceaux et ses couleurs. Via cette fameuse transe, il jouait ses musiques jusqu'au doux délire de l'artiste heureux. Ces états seconds le rechargeaient et l'organisaient pour mener à bien ses activités terre à terre, celles d'un artisan qui nourrit sa maisonnée.

Merci à vous, mes chers parents, mes empreintes chéries, de m'avoir montré et transmis cet outil merveilleux et essentiel qui fait toute la différence entre une vie constructive et une autre déconstructive ! C'est peut-être pour cela que je vous ai choisi comme empreinte de mon incarnation*.

J'ai appris à utiliser cet instrument miraculeux qu'est la conscience silencieuse : à l'école, afin de demeurer ce bon élève appliqué, j'utilisais ma pensée, ma réflexion, mon intelligence et ma mémoire. Et parfois, j'installais tout simplement ma fausse rêverie pour rejoindre mon génial génie qui ne manquait pas de m'aider, de me calmer et de me remettre la bonne clé afin d'ouvrir la bonne porte.

MA BOTTE SECRÈTE : CRÉER ENCORE ET TOUJOURS

Enfant, j'avais bien compris que ma tête pouvait fonctionner de deux façons : une première, machinale et automatique, apparemment comme tout le monde, et une seconde, comme une botte secrète qui me permettait de me poser, me déstresser et recevoir la réponse manquante.

Très jeune, j'ai dessiné. J'ai reproduit d'abord les personnages qui décoraient mes pots de yaourts, puis tout ce qui me passait sous les yeux, du magazine à la carte postale. Ces longues séances graphiques répétées me plongeaient dans un état spécifique de bien-être, en me déconnectant du temps et en m'installant douillettement au fond de moi-même.

Cette douce transe s'intégrait encore et toujours, c'était mon trésor, mon Graal : l'autre de mon génial génie. Je ne craignais plus rien, comme Superman !

Au dessin qui évoluait, de plus en plus créatif, j'ai ensuite ajouté l'écriture, par des dissertations interminables. Écrire « m'embarquait » aussi : l'état de création me nourrissait et devenait un élément fondamental de ma jeune vie.

Le stress constant d'obtenir de bons résultats au lycée, et d'ainsi satisfaire mes parents exigeants, s'équilibrait par cette culture du dessin et de l'écriture, auquel s'est ensuite ajouté le karaté. Ce sport de combat m'a enseigné le centrage, l'ancrage, la concentration, le pragmatisme et la force qui vient de l'intérieur.

◇◇◇ *Ma vie n'a été, en son principal, qu'une quête de l'entretien et du développement de cette faculté d'état spécifique, bienfaisant et souvent salvateur. Mon « moi calme » équilibrait mon « moi agité ».*

Les événements se sont enchaînés et mes guides m'ont bien montré la différence de qualité de mon quotidien, entre les moments où j'utilisais cet état de force de recul et ceux où j'oubliais simplement qu'elle existait.

À mes 17 ans, je greffai la pratique de la danse à mes concepts créatifs et artistiques. Lâcher mes peurs et mes obsessions par le

corps fonctionnait et me comblait. Mon esprit demeurait sain dans ce tumulte violent de la fin de mon adolescence.

La photographie s'est ajoutée ensuite. Vivre en artiste créateur, fréquenter ces états connectés à une immense banque de données qui résout toujours l'impossible : il ne pouvait en être autrement. Une vie uniquement « mentale » ne pouvait me correspondre, et encore moins me satisfaire.

COMMENT L'ARMÉE M'A COUPÉ DE MOI-MÊME

Le choc est néanmoins arrivé. J'ai expérimenté une longue période strictement matérielle, au cartésianisme intégral et redoutable, qui m'a dangereusement éloigné de ma culture personnelle. L'Armée m'a happé et dévoré tout cru : plus de rêveries ni contemplation et, surtout, plus rien à créer.

Mon corps était devenu une arme que ma tête commandait en suivant les ordres qui arrivaient de l'extérieur. Mes états fluctuaient entre colère, rage, peur, panique et désarroi. Plus aucune initiative possible, ni autonomie ni liberté. Ne pas penser, juste exécuter. J'étais devenu une machine de guerre et me sentais « inversé », le contraire de moi-même !

Bien sûr, j'avais tenté par tous les moyens d'éviter cet enrôlement. Mon centre d'attention était devenu obsessionnel : « Je ne veux pas aller à l'Armée ! » Orienté uniquement vers ce que je ne voulais pas, surtout pas, sur mon problème et non sur sa résolution, j'ai capté cette résonance « Armée » et je l'ai envoyée à l'Univers. Je l'ai carrément attirée à moi, cette Armée que je ne désirais surtout pas. Mes 20 ans ignoraient la loi simple et redoutable de l'attraction. J'expérimentais, sans savoir que j'étais en train d'apprendre !

LA COURSE VERS LA RÉUSSITE : MA PETITE ENTREPRISE NE CONNAÎT PAS LA CRISE

Au sortir de l'épisode « kaki », j'avais totalement oublié la culture de ma transe chérie et son génial génie. Je ne fonctionnais qu'avec ma pensée active, j'étais « dans le dur » et soi-disant devenu adulte. Je me devais maintenant de « réussir » : en ces années 1970, la réussite en question ne pouvait m'apparaître qu'uniquement sociale, financière, et à l'extérieur de moi. L'inconscient collectif menait vraiment mon existence.

Je me lançai et montai une entreprise de communication graphique qui se développa rapidement. Sa croissance était fulgurante. Je travaillais constamment et courais dans tous les sens, car j'étais devenu le styliste designer à la mode. J'étais ce jeune patron au rationalisme sans faille, qui ne vivait qu'au travers de l'excitation grisante de sa progression financière, de sa renommée, du pouvoir dominateur et arbitraire de son argent. Cette envolée de succès matériel m'enflait la tête et les chevilles : mon ego, si calme auparavant, se montrait un véritable Roi Soleil. Il n'y avait de place que pour lui.

◇◇◇◇◇ *Ma transe, organisatrice de mon équilibre, avait totalement disparu : la quille de mon bateau fou n'était plus là. Je voguais à toute vitesse sans savoir où j'allais.*

Quel était donc mon cap ? Je n'en possédais aucun et fonçais dans cet océan de la vie, sans quille d'équilibre, sans direction : est-ce qu'au moins je tenais vraiment la barre ? Pas vraiment. Un navire démuné de cap ne peut que faire des ronds dans l'eau.

Ma vie, mon âme se perdaient-elles ? Mes guides m'avaient-ils abandonné ? Non.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vous aussi, vous êtes chaman !
Gérard Grenet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E