



INTRODUCTION



VOTRE ÂME AUX COMMANDES

Un nouveau paradigme

Vous avez sans doute déjà vu passer mille et une techniques vous vantant la libération de vos souffrances et probablement en avez-vous testé certaines. Sans doute aussi avez-vous progressé à certains endroits mais les libérations pérennes tant attendues n'étant pas au rendez-vous, vous vous êtes alors découragé. « Votre âme aux commandes », méthode que j'ai mise au point durant quinze ans et qui a transformé la vie de centaines de personnes, balaye définitivement tous les schémas limitants de la vie. Ce livre a été écrit d'abord pour témoigner de son efficacité au travers de nombreux exemples d'individus qui étaient coincés dans les méandres de la dépression, bloqués dans leur réalisation, empêtrés dans des schémas d'échecs affectifs et professionnels et qui sont entrés dans leur vraie vie et s'y réalisent. Et, surtout, ce livre a été écrit pour amorcer en vous les mêmes libérations car vous vous retrouverez certainement dans leurs difficultés.

« Votre âme aux commandes » est la seule méthode basée sur la science et la psychologie qui intègre un troisième axe : **la spiritualité**. C'est une méthode psychothérapeutique révolutionnaire

qui se présente comme **le trait d'union entre la psychologie et la spiritualité** et que j'ai créée à partir de plus de 20 000 heures d'accompagnement individuel. Toutes ces années de recherche au cours desquelles j'ai été inspirée m'ont permis d'en découvrir les éléments de façon empirique d'abord et de les établir et les valider ensuite par la répétition des résultats.

Brève et d'une grande puissance, elle garantit votre libre arbitre et votre sécurité pour libérer **définitivement** tous les schémas réducteurs, douloureux et répétitifs de votre vie. Elle ne vous offre rien moins que **toutes les clefs** de mise en place et de fonctionnement de votre personnalité, **le sens de votre vie** et la liberté **d'être qui vous êtes** vraiment.

Cette méthode globale embrasse le corps, le cœur et la conscience. Elle unifie la finesse du travail psychologique qui éclaire et décode tous les rouages du « moi » avec le travail spirituel qui consiste à les transformer ou à les dissoudre pour parvenir à une conscience universelle dans l'amour.

« Votre âme aux commandes » est à la fois un nouveau paradigme en psychologie qui aborde le continuum de la conscience et ses nombreux avatars et un outil concret de réalisation.

Ce que ce livre va vous apporter

Ce livre a la prétention d'être un livre d'éveil. Vous ne manquerez pas de vous retrouver au fil des très nombreux exemples et surtout d'être touché de l'intérieur par des clefs de libération.

Je me souviens d'une dame ayant écouté ma conférence à Sarlat en 2011 qui m'a écrit ensuite une longue lettre où elle me remerciait, en particulier pour l'avoir libérée d'une culpabilité qu'elle traînait depuis vingt ans vis-à-vis de son fils !

L'ouvrage est composé de trois sections. Pour saisir concrètement le processus et les bénéfices de la méthode, je vous invite, dès le début de **la première partie**, à entrer dans les arcanes

du travail en sophro-analyse, illustré par des cas variés : à qui s'adresse cette thérapie, quelles sont les conditions de sa réussite et, bien sûr, quels sont ses multiples bienfaits dans tous les domaines de l'existence pour vous et pour votre entourage ? Un chapitre spécial est consacré aux spécificités de la méthode s'appliquant aux enfants, aux bébés et à la relation avec leurs parents. Nul doute que cela donnera lieu à de jolies prises de conscience sur les comportements intrigants, blessants voire destructeurs de vos propres enfants et surtout que vous y trouverez une mine de suggestions pour les aider et vous aider ! J'évoque aussi les principaux aspects de la conscience et toutes les découvertes sur la nature de l'âme que j'ai pu rassembler grâce... aux âmes de mes clients ! Le dernier chapitre traitera de manière scientifique mais simple des raisons pour lesquelles la sophro-analyse est opérative.

La deuxième partie vous introduira dans le monde des croyances pour apprécier intimement de quoi elles sont faites, quelles sont leurs propriétés, dont la principale est de se reconformer en permanence, et leur genèse. Qu'elles vous appartiennent ou qu'elles vous viennent de votre généalogie, vous saurez pourquoi vous les avez mises en place ou vous en avez hérité. Vous pénétrerez ensuite la mécanique des trois types de stratégies non moins redoutables qui accompagnent les croyances limitantes et vous discernerez la logique derrière les nombreux paradoxes apparents qui font de vous des énigmes vivantes ! Il m'a semblé important de traiter également en détail le délicat sujet des faux souvenirs et de démontrer que la méthode « Votre âme aux commandes », de par sa nature même, garantit aux personnes de ne pas tomber dans ces pièges potentiels tendus par leur propre cerveau.

La troisième partie, qui est aussi la plus dense, passe en revue les différentes « empreintes » (événements marquants) génératrices de croyances réductrices au travers de plein d'histoires de vie. De manière chronologique, vous visiterez certaines mémoires marquantes du passé que j'ai tenté de catégoriser et vous serez probablement surpris par le processus de notre arrivée dans l'incarnation. L'univers du ventre maternel, la matrice, déploiera ensuite pour vous ses multiples facettes ainsi que le

déroulement de la naissance. L'enfance n'est pas en reste en ce qui concerne l'installation des empreintes ; vous y trouverez surtout les traumatismes dont j'explique l'essentiel des mécanismes et la méthode globale de résolution que j'ai mise au point. Au risque de choquer certains d'entre vous, j'ai choisi volontairement de donner un exemple d'abus de nourrisson avec la résolution de ce traumatisme pour vous faire comprendre de l'intérieur le mode de fonctionnement du psychisme du bébé.

Ce livre est conçu de telle manière qu'il vous offre des portes d'entrée variées selon que vous vous vouliez suivre la logique du déroulement qui préside à l'ouvrage en le lisant du début à la fin, ou rentrer directement avec la Partie III (*page 303*) dans les empreintes qui vous intéressent au premier chef, ou encore parcourir des cas qui résonnent avec votre propre histoire grâce à la table des exemples en fin de livre (*voir page 590*).

Les singularités de la méthode

En préambule, quelques mots sur le titre particulier de « **sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance** » qui procède de la méthode initiale « la sophro-analyse » et d'où est tiré le titre de « sophro-analyste » que je donne aux thérapeutes que je forme. L'appellation « sophro-analyse », qui embrasse de façon juste deux aspects du travail, la relaxation et l'aspect analytique, était à l'époque – et reste toujours – utilisée par quelques écoles tout en recouvrant des techniques extrêmement différentes. Il faut donc éclairer le grand public pour qu'il sorte de la confusion ambiante.

Aussi, pour marquer l'originalité de la méthode psychothérapeutique complète et unique en son genre que j'ai mise au point, j'ai spécifié « mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance » puisque vous découvrirez qu'il se trouve toujours dans ces périodes, et surtout dans les deux premières, une racine à vos souffrances. En réalité, ce sont toutes les facettes de la conscience qui sont traitées, à tous les âges de la vie. Pour être puriste, j'au-

rais d'ailleurs dû ajouter à ce titre les empreintes de l'adulte, car nous verrons qu'il s'en trouve parfois, et également celles qui sont reliées aux mémoires généalogiques. Pour autant ces deux dernières catégories sont plus anecdotiques au regard des trois premières qui couvrent la majorité du travail de libération.

Néanmoins, par commodité de lecture dans ce livre, je simplifierai le nom de ma méthode en « sophro-analyse ».

EFFICACITÉ, SÉCURITÉ ET LIBRE ARBITRE GARANTIS PAR LA GUIDANCE DE L'ÂME

La sécurité et la pertinence sont apportées par votre principe supérieur (âme ou Soi) qui vous guide exactement là où vous en avez besoin en respectant votre niveau de conscience et vos capacités psycho-émotionnelles. Autrement dit, votre âme ne peut vous amener dans un épisode du passé où vous n'auriez pas les ressources pour le gérer. Elle ménage alors les étapes nécessaires, toujours libératrices, qui préparent aux grosses libérations.

Elle ne vous ramènera pas non plus dans un âge ou à un épisode que vous auriez déjà libéré dans des thérapies précédentes, ou ce serait pour pointer des choses importantes qui n'auraient pas été nettoyées !

Votre âme va à l'essentiel avec une redoutable efficacité et s'attaque en particulier à la racine de tous vos sabotages, et nous en avons tous !

Elle vous aide à dégager chaque partie de vous emmurée dans ses souffrances jusqu'à ce que votre fonctionnement devienne totalement fluide et en harmonie avec elle. Vous trouvez alors naturellement une manière de vivre quasi originelle, adaptée en souplesse à votre environnement.

Vous « canalisez » votre âme ! Inutile d'aller demander ou pire vous confier (sans aucune garantie de résultats et à vos risques et périls) à des forces que vous ne connaissez pas alors que vous disposez de

la seule instance qui vous aime, vous connaît et ne demande qu'à vous aider car elle vous accompagne depuis la nuit des temps.

UNE THÉRAPIE BRÈVE MAIS DÉCOIFFANTE

Environ une journée de votre vie, en temps cumulé de thérapie, suffira pour nettoyer définitivement des poches de conscience où l'énergie stagne depuis des temps parfois si lointains que vous en êtes vous-même surpris ! Chaque séance est libératrice. Guidé par votre âme, vous libérez, en parfaite sécurité et dans un parcours sur mesure, l'origine des croyances et stratégies qui limitent votre vie, où qu'elles se trouvent : conception, vie intra-utérine, mémoires du passé (mémoires des vies antérieures), naissance, enfance, généalogie...

UNE THÉRAPIE À TROIS : LE TRAVAIL D'UNE ÉQUIPE SOUDÉE

Dans cette équipe gagnante, il y a vous, votre âme et le sophro-analyste.

Vous avez la motivation de changer et n'avez qu'à faire état de ce qui se passe pour vous durant la séance, sans filtre mental, en restant branché sur votre « ressenti » au sens large du terme.

Votre âme guide la séance et choisit parmi les limites que vous vivez celle qui nécessite d'être libérée ou l'étape qui doit s'inscrire à ce moment-là. Elle vous apporte des informations (elle est dépositaire de toute la mémoire de votre très longue histoire...), éclaire des points particuliers et vous délivre un enseignement. Elle vous explique le sens de ce que vous avez vécu, pointe parfois le doigt sur des apprentissages particuliers, le tout en alliant douceur et amour, délicatesse et fermeté, finesse et humour.

Le sophro-analyste vous pose seulement des questions pour vous permettre de découvrir vous-même où votre âme vous a ramené et pour que vous en exploriez les moindres recoins. Le sophro-analyste vous recadre si vous lâchez votre ressenti pour aller dans le mental stérile. Il fait en sorte que chaque séance

apporte son lot de libérations et d'énergie immédiatement disponible dans votre vie.

Le trait d'union entre la psychologie et la spiritualité

LE VOYAGE DE LA CONSCIENCE

La conscience écrit le livre de la vie et elle modèle les supports qui lui servent de véhicule. Chez les êtres humains, elle se manifeste principalement sous les multiples variantes du « je » ou « petit moi » qui représente son aspect le plus étriqué et le plus dense. À ce stade, la conscience s'enlise souvent dans les méandres de ses propres constructions mentales et génère les désordres émotionnels et comportementaux récurrents de nos scénarios limitants.

Dans sa lente évolution, elle acquiert la capacité à s'observer et tend alors à s'élargir, à s'expanser dans une connaissance d'elle-même et de sa propre nature qui lui confère une dimension toujours plus lumineuse et plus fluide.

La sophro-analyse permet de dégager la conscience des circonvolutions où elle s'est piégée pour la faire émerger à la sagesse.

Autrement dit, la méthode est le **chaînon manquant**, bien concret, qui relie la compréhension de tous les rouages de notre construction psychique et des comportements qui en découlent avec la perception de notre nature fondamentale, spirituelle : **le chemin de libération de tous nos schémas limitants devient alors spiritualité.**

La sophro-analyse est un fantastique voyage en plusieurs dimensions aux origines de l'édification de votre « moi ». Éclairé par la connaissance de l'âme et sa mémoire qui repose en elle de tout temps, vous plongerez dans le passé de l'humanité, traverse-

rez parfois des contrées si anciennes que même l'histoire n'en a pas gardé trace et vivrez des aventures dans des mondes aussi étranges que celui de la matrice. En émergeant de ces voyages, tel le papillon s'extirpant de sa chrysalide, vous aurez lâché les couches lourdes et épaisses qui vous isolaient de la vie, vous aurez subi une métamorphose de l'intérieur et vous pourrez voler de vos propres ailes dans le monde.

LA PSYCHOLOGIE RÉÉCRITE

Nous touchons ici à la psychologie des avatars de la conscience. Aurez-vous le courage de regarder qui vous êtes réellement ? Ou plutôt de déshabiller votre petit « moi » des couches de masques et de costumes que vous avez endossés, dans des stratégies souvent fort anciennes, pour toucher la beauté de votre être profond ?

Ce n'est qu'en enlevant ces peaux que vous atteindrez le cœur de vous-même. Pour cela, vous allez **comprendre tous les paradoxes qui ont toujours fait de vous des énigmes à vos propres yeux**, décoder avec finesse vos fonctionnements souvent contradictoires, déchiffrer les clefs de lecture de votre longue histoire. Au passage, vous serez mis en face de certaines vérités, comme celle que les fausses couches sont des suicides. Vous allez **comprendre de l'intérieur comment vous avez fonctionné et donc aussi comment se sont construits vos enfants et de quoi ils ont besoin**. Fort de la connaissance de leur réelle souffrance, vous trouverez dans ce livre des moyens concrets pour les aider.

Je m'adresse aussi à ceux qui ont déjà un beau parcours de développement personnel derrière eux et qui, malgré tout ce travail, se désespèrent de rencontrer toujours les mêmes obstacles. Les raisons en sont très souvent des sabotages inconscients !

Venez lâcher les schémas destructeurs d'autopunition qui sont à l'œuvre depuis souvent fort longtemps dans vos histoires. Rares sont les thérapies qui visent, et encore moins libèrent, les culpabilités. La sophro-analyse est l'outil de choix

pour déverrouiller les puissants cadenas que vous avez installés sur vos potentiels de réalisation car votre âme opère avec la précision d'un laser dans la trame de votre conscience et vous libère en éclairant le sens de ce qui a été vécu. Vous découvrirez que les culpabilités se cachent dans de nombreuses empreintes issues des vies passées, de la vie intra-utérine, de la naissance et de l'enfance, et particulièrement dans certains traumatismes.

Concernant ces derniers, j'ai mis au point dans la sphère de la sophro-analyse une **méthode globale extrêmement puissante de résolution des traumatismes**. Elle permet d'en explorer les moindres recoins, d'évacuer les excédents énergétiques et émotionnels et de nettoyer en profondeur toutes les croyances et stratégies inconscientes pour les transmuter. La méthode vise le corps, bien sûr, mais aussi la conscience et le cœur dans sa dimension spirituelle !

Ce livre vous offre un panorama, vaste mais non exhaustif, d'une majorité d'empreintes à l'origine des croyances réductrices de votre vie. Chaque histoire ou bout d'histoire dans ce livre est susceptible de résonner avec la vôtre et de vous amener son lot de découvertes sur des facettes et rouages cachés de votre personnalité. Il n'est question ici ni de se lamenter dessus, ni de les détester, mais au contraire d'y voir un cadeau car c'est la clef indispensable à la compréhension et à l'acceptation de ce que vous êtes vraiment.

LA SPIRITUALITÉ INCARNÉE

Il existe une spiritualité par individu. Elle est expérientielle et procède d'expériences lumineuses à la fois cognitives et émotionnelles et s'ancre à **l'intérieur** de vous en tant que connaissance, à la différence d'un dogme religieux qui chercherait à s'imposer depuis **l'extérieur**.

Dans ce travail, l'expérience de la spiritualité se réalise par la grâce apportée par votre âme lorsque vous l'invitez aux commandes des séances. Non seulement elle décide dans une justesse inégalable le parcours qu'elle vous fera suivre, chaque étape étant libératrice, mais elle apporte des solutions en vous livrant le sens de ces épreuves ou expériences vécues. Elle déroule un chef-d'œuvre thérapeutique, à votre mesure !

Vous recevez ses enseignements toujours pleins de sagesse, souvent surprenants (tellement que même le mental n'aurait pas été capable de s'imaginer de telles vérités !) et, **comme vous les vivez de l'intérieur**, ils s'inscrivent profondément en vous. Les ouvertures de conscience et de cœur sont vécues de manière intense et portent leurs fruits immédiatement dans le quotidien. Vous pensez, ressentez et agissez différemment, en accord avec votre principe supérieur. Au fil des séances, vous « canalisez » votre âme de plus en plus facilement à tel point qu'une fois achevé votre parcours thérapeutique, vous gardez le lien vivant avec elle. Il ne tient qu'à vous de conserver sa guidance pour toute votre vie.

Les voyages organisés par votre âme vous font plonger dans vos histoires et vous découvrez que celles-ci sont aussi le creuset de l'humanité tout entière. Quiconque vous l'aurait raconté que cela n'aurait pas modifié grand-chose à votre existence. Mais là, vous venez de le vivre ! Et cela change tout !

C'est pour cette raison que je parle de « spiritualité incarnée » car si cette spiritualité, que certains vont chercher dans des sphères bien hautes, ne s'incarnait pas aussi dans vos cœurs, vos pensées, vos mots et vos comportements, si elle n'était pas au service de votre réalisation et de celle des autres, elle se nommerait simplement « stratégie de fuite de la réalité ».

Votre parcours d'éveil à vous-même est spiritualité. Vous guérissez certaines de vos facettes contre lesquelles vous ne cessiez

de lutter jusqu'à épuisement et, chacune étant enfin reconnue et acceptée, vous faites la paix avec vous-même. À partir de ce tremplin offert par le travail en sophro-analyse, d'autres chemins de réalisation encore plus vastes s'ouvrent à vous pour continuer d'ouvrir votre cœur et votre conscience.

La réunification des parties de nous en souffrance

LES CROYANCES ET LES STRATÉGIES À LA RACINE DE NOS SOUFFRANCES

Des événements blessants ou des situations mal vécues dans notre passé ont créé en nous des empreintes profondes.

La plupart se sont installées ou répétées dans la vie intra-utérine. En effet, **notre conscience** y capte toutes les informations concernant notre mère ainsi que son environnement immédiat, les enregistre et les évalue. Dans les moments difficiles où les émotions se bousculent et nous submergent (par exemple lorsque nous éprouvons un sentiment d'abandon, de rejet, de culpabilité ou encore de ne pas être conforme aux attentes de nos parents...), personne n'est là pour nous protéger, nous consoler, ni surtout nous expliquer ce qui se passe !

En l'absence de toute compréhension, l'embryon ou le fœtus interprète à sa manière (limitante) l'événement douloureux et en fait une **croyance** qui se grave dans le marbre de sa vie. Les principales interprétations, qui sont aussi les plus lourdes, sont « *Je n'ai pas de valeur* », « *Je ne suis pas digne d'être aimé* », « *J'ai fait quelque chose de mal, je ne mérite pas d'être là* ».

Les souffrances vécues sont parfois si fortes que le bébé n'a d'autre solution que de mettre en place des **stratégies de survie** telles que se couper d'une partie de ses ressentis ou de ses pensées, décider qu'il se débrouillera tout seul, etc.

Comme il prend tout pour lui et se croit coupable, il mettra aussi en place de **redoutables stratégies de punition**, qui saboteront par la suite toute forme de réalisation.

Parce qu'il faut avancer malgré tout, il établira aussi des **stratégies pour tenter d'être aimé ou reconnu**, comme par exemple se faire tout petit, répondre aux besoins de ceux dont il cherche l'attention (tout en niant ses propres besoins...), devenir parfait, se dépêcher, être fort, travailler (trop) dur pour être reconnu, etc.

Tous ces masques amalgamés autour du noyau de douleur initial refoulé vont façonner une personnalité. Comme disait le Dalai Lama : « *Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée* » !

Autrement dit, les blessures oubliées du passé (les empreintes) ont creusé des sillons si profonds que l'adulte d'aujourd'hui y est toujours enlisé. Les croyances, qui ont la propriété de se reconfirmer sans cesse, finissent par nous emprisonner dans des trames répétitives d'échec et de mal-être qui polluent tous les domaines de l'existence (affectif, social, professionnel...).

Nous continuons ainsi de **subir des émotions** (angoisse, peur, colère, culpabilité...), **de revivre des situations, de répéter des comportements et de repasser en boucle des croyances dont nous avons oublié l'origine.**

Vu sous un autre angle, ce sont des **parties de nous**, toujours enclavées dans le temps, qui continuent aveuglément de ressasser leurs douleurs et qui contribuent à la **fragmentation de notre vie** actuelle car elles en tirent les ficelles à notre insu. Puisqu'elles étaient devenues ingérables, nous avons refermé une nasse sur elles en les reniant. Désirant seulement anesthésier les douleurs et emprisonner les émotions trop fortes, nous nous sommes cependant amputés de tout le potentiel positif de ces parts de nous : joie, envie, enthousiasme, amour et puissance d'action.

LES LIBÉRATIONS EN SOPHRO-ANALYSE

Les libérations, en sophro-analyse, consistent à remonter en toute sécurité à la racine des croyances, c'est-à-dire aux quelques empreintes d'origine, pour en libérer le contenu émotionnel et en changer les interprétations. Pour ce faire, en simple et léger état de relaxation, la personne recontacte l'événement précis (mémoire d'une vie passée, de l'embryon, du fœtus, du bébé ou de l'enfant), **enregistré non par son cerveau mais par sa conscience**. Ensuite, grâce au jeu de questionnement du thérapeute, elle **comprend par elle-même** et **valide par son ressenti** l'endroit ou le moment dans lequel elle est revenue et les croyances et stratégies qu'elle a mises en place. Puis, grâce à une vision élargie de la situation, elle installe une nouvelle compréhension et donc une nouvelle énergie. Dès que les croyances sont modifiées, les stratégies de punition et de survie n'ont plus lieu d'être. La personne établit naturellement de nouvelles décisions de vie qui deviennent pérennes.

Les parties de nous ainsi reconnues, libérées et acceptées peuvent se rassembler et nous insuffler leur fantastique énergie de vie et le trésor de ressources qu'elles contiennent. Nous nous réunifions en un seul être, complet, entier et fondamentalement libre de créer sa vie en manifestant très concrètement tout son potentiel.

Dans ce parcours, nous découvrons que chaque étape de notre existence s'inscrit dans une progression juste et logique où chaque élément trouve sa raison d'être à condition que nous suivions le chemin de réalisation indiqué par notre âme. De même, vous êtes la résultante aujourd'hui de tout ce que vous avez été dans le passé, comme vous le découvrirez avec tous les exemples qui illustrent ce livre.

La sophro-analyse : une démarche scientifique qui s'inscrit dans un courant d'évolution

La sophro-analyse puise ses sources dans les travaux de Claude Imbert et de Carl Gustav Jung.

LA PSYCHOLOGIE ANALYTIQUE SELON CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung a introduit deux notions majeures dans la psychologie : l'âme et la notion d'individuation. Selon la psychologie analytique, l'âme humaine, au sens psychique, est *naturaliter religiosa* (« naturellement religieuse »), **réhabilitant par là même la fonction spirituelle en psychologie.**

« Psyché » ou « âme », pour Jung, est la seule position éthique permettant de penser l'homme dans sa globalité : « *Qu'on se représente comme on voudra la relation entre Dieu et l'âme, une chose est certaine : l'âme ne peut être un "rien que" ; au contraire, elle a la dignité d'une entité à laquelle il est donné d'être consciente d'une relation avec la divinité* »¹.

La voie de l'individuation permet à un être de devenir réellement ce qu'il est au plus profond de lui-même : il s'agit de la réalisation du Soi. Jung écrit : « *L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes* ».²

LE DR CLAUDE IMBERT ET LE DÉCODAGE DES MÉMOIRES INTRA-UTÉRINES

Claude Imbert avait déjà établi en 1999 la réalité et la complexité de la psychologie embryonnaire et fœtale et le rôle fondateur des empreintes prénatales dans la construction du psychisme³. Elle a réalisé en particulier un énorme travail sur les pertes gemellaires précoces⁴.

1. Carl Gustav Jung, *Psychologie et Alchimie*, Buchet Chastel, 1970.

2. Carl Gustav Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, 1933 (trad. fr. 1964), rééd. Gallimard, coll. « Folio essais », 1986.

3. Dr Claude Imbert, *L'avenir se joue avant la naissance. La thérapie de la vie intra-utérine*, Éditions Visualisation holistique, 1999.

4. Dr Claude Imbert, *Un seul être vous manque. Auriez-vous perdu un jumeau ?* Éditions Visualisation holistique, 2004.

Les fondations de la sophro-analyse

Ces fondations sont constituées de ma formation scientifique, d'outils éprouvés et des avancées dans le domaine de la conscience.

MA FORMATION SCIENTIFIQUE

Après coup, je réalise combien la vie – mon âme – a mis sur mon chemin tous les ingrédients nécessaires au développement de la sophro-analyse et à sa diffusion, en particulier avec ce livre. Ma carrière de chercheur scientifique (à l'époque je portais le nom de Christine Robaut), motivée par l'envie de soulager la souffrance humaine par la voie médicamenteuse, a démarré avec la synthèse et l'étude de molécules anticancéreuses intercalantes de l'ADN⁵.

Elle s'est poursuivie avec ma thèse de doctorat à l'Institut Pasteur sur les récepteurs à la sérotonine⁶ (neuromédiateur impliqué dans le sommeil et l'humeur), qui sont la cible de la majorité de médicaments antidépresseurs aujourd'hui.

J'ai continué mes travaux au sein de l'industrie pharmaceutique d'abord sur le PAF-acether (puissant agrégant naturel des plaquettes sanguines qui déclenche la libération de sérotonine)⁷ puis sur les récepteurs à l'endothéline⁸ (neuropeptide sécrété par l'endothélium vasculaire) du trophoblaste... qui donnera naissance au placenta !

5. Christine Robaut, Christian Rivalle, Marylis Rautureau, « Synthèse et étude de 5H-pyrido[4,3-b]-benzo[f]indoloquinones-6,11 apparentées aux elliptiques et aux anthracyclines », *Tetrahedron*, Vol. 41, N°10, pp.1945-1951, 1985.

6. Christine Robaut, *Système récepteur cérébral sérotonergique : mise en évidence et caractérisation de divers sites de reconnaissance spécifiques de la 5-hydroxytryptamine, interaction des antidépresseurs*, Thèse de doctorat en pharmacologie moléculaire (N°62), Université Paris V, 1983.

7. C. Robaut, G. Durand, C.J. Ames, « PAF binding sites. Characterization by [³H]52770 RP, a pyrrolo[1,2-c]thiazole derivative, in rabbit platelets », *Biochemical Pharmacology* 36(19):3221, 1987.

8. F. Mondon, A. Malassine, C. Robaut, « Biochemical characterization and autoradiographic localization of [¹²⁵I]endothelin-1 binding sites on trophoblast and blood vessels of human placenta », *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol 76, Issue 1, Jan 1, 1993.

Je me souviens encore de mes visites à la maternité Baudelocque de Paris pour y chercher des placentas dont je disséquais ensuite les villosités de longues heures durant dans une chambre froide où je gelais.

Un axe important de ma mission de vie et une voie de recherche s'étaient finalement dessinés : guérir la souffrance psychique et percer les mystères de la vie intra-utérine. Je les avais abordés à l'époque sous l'angle un peu froid des mécanismes biochimiques et les ai actualisés plus tard avec amour dans la relation d'aide.

Ainsi, certains des fils conducteurs qui m'ont menée à la sophro-analyse étaient déjà là ! Mais ce qui m'a propulsée dans ma voie de réalisation est la thérapie de vie intra-utérine que j'ai suivie avec Claude Imbert. Je me suis ensuite formée à sa technique ainsi qu'à la psychothérapie et à la programmation neuro-linguistique (PNL)⁹ et j'ai quitté mon poste de responsable des ressources humaines dans une entreprise pharmaceutique. J'ai exercé la technique du Dr Claude Imbert et, par la suite, j'ai participé à son enseignement durant quelques années (pratique et théorique). Forte des nouvelles découvertes apportées par ma pratique, j'ai voulu les partager et rendre ma méthode accessible au plus grand nombre en formant des sophro-analystes. J'ai alors fondé le centre de formation Émergence Harmonique.

Je reste dans une démarche de chercheur et mon souci est d'aller au plus profond et à l'essentiel des mécanismes intimes qui soutiennent la vie, flanquée de ma logique et de ma rigueur scientifiques qui m'ont toujours guidée. J'y trouve la profonde satisfaction d'être à ma place et je remplis avec joie ma mission de service aux autres et à la Création.

9. Richard Bandler et John Grinder, *Reframing: Neuro Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, 1983.

LES OUTILS

- Des techniques d'exploration des empreintes de la vie intra-utérine mises au point par le Dr Claude Imbert, que j'ai simplifiées et enrichies.
- Des outils de la PNL dont certains questionnements et l'approche de la ligne du temps.
- Des concepts de l'analyse transactionnelle (AT) comme celui de « l'enfant libre ».

LES AVANCÉES DANS LE DOMAINE DE LA CONSCIENCE

Certaines de mes constatations sur la continuité de la conscience, et qui sont au cœur de la sophro-analyse, sont corroborées aujourd'hui par des scientifiques tels que Dr Eben Alexander, Dr Pim Van Lommel, Dr Melvin Morse, Pr Ian Stevenson, etc. dont vous trouverez les références au fil de cet ouvrage.

Le voyage de votre vie

Je vous propose une odyssée dans les profondeurs de votre psyché pour rejoindre la grande aventure humaine. Vous serez accompagné et guidé dans la visite de vos labyrinthes intérieurs constitués des méandres obscurs de la construction de votre personnalité pour être ramené au centre étincelant de votre être.

Aucune agence sur Terre ne pourrait vous offrir plus passionnant voyage que celui de découvrir votre vie depuis un prisme entièrement nouveau et commencer à la réécrire intérieurement ! Comme l'écrit Saint-Exupéry : « *On ne peut pas être en même temps responsable et désespéré* » !

La lecture et la compréhension de l'album multidimensionnel de votre vie seront libératrices et vous ne verrez plus, ni vous-même, ni les autres, ni le monde, de la même façon !