

## EXPÉRIENCE DE VIE

Faire la paix avec son Ombre - par Betty/Alice

J'ai été longtemps dans le déni par rapport à l'influence de mon prédateur. Je n'arrivais pas à concevoir qu'un être puisse penser à ma place sans que je m'en rende compte. Cependant, ayant quand même un doute, j'ai commencé à faire des efforts pour rester centrée, pour déchiffrer les signes de ma bulle de perception, et ça a fini par payer.

Ma première rencontre avec mon prédateur fut l'une des choses les plus violentes que j'ai eu à vivre, mais cette violence était à la mesure de mon déni et de mon rejet.

Le jeu de piste commença en observant les hommes de mon entourage. J'ai beaucoup eu à faire avec des hommes manipulateurs et violent. C'est quand j'ai commencé à retourner le miroir, que j'ai réalisé que cette violence, je la portais aussi en moi.

Et c'est à ce moment-là, quand j'ai commencé à me dire que peut-être, je n'étais pas toute blanche, que moi aussi je l'avais, ce côté prédateur, que la tension en moi est montée.

Pour la première fois de ma vie, j'ai ressenti une peur qui ne venait pas de moi. J'ai senti que mon Âme était mutilée, que certaines parties se cachaient dans l'ombre.

Je sentais que ces Ombres ne voulaient surtout pas être découvertes et qu'elles allaient sortir les griffes si je les poussais à se montrer.

Au fur et à mesure que je faisais mes recherches, que j'acceptais d'intégrer mes blessures vis-à-vis des hommes, à me responsabiliser, à retirer les enseignements des épreuves que j'avais traversées, je sentais une autre partie de moi monter en tension. Quelque chose en moi ne voulait surtout pas que je fourre mon nez dans cette problématique. J'avais constamment la boule au ventre ainsi que des accès d'angoisse et de colère qui semblaient venir de nulle part.

Un soir, je sentis que quelque chose allait arriver. Je regardais une vidéo avec J.J. Vésone et les Leo. Manque de bol (ou pas), ils commencèrent à discuter des relations hommes /femmes. Plus ils parlaient, plus mon esprit se dissociait de celui de mon prédateur qui lui était dans une colère noire. A un moment donné, J.J. Vésone dit que par le passé les confréries SDS ne permettaient pas que leurs adeptes soient au contact du Féminin. Il dit aussi que son prédateur et lui étaient parvenus à un accord. J'entendis alors une voix dans ma tête hurler : « traître » !

Et c'est là tout parti en vrille.

J'eus beaucoup de mal à finir la vidéo car j'avais des flashes d'une créature ailée aux écailles noires en train de « péter les plombs ». Il griffait les murs d'une salle illuminée de rouge, poussait des cris de rage terrible et se roulait par terre. Après un moment, l'atmosphère de ma chambre devint irrespirable et la lumière de la pièce vira au rouge. Je savais que mon prédateur attendait que je me couche pour passer à l'attaque.

Heureusement pour moi, le Dialogue n°37 j'avais sous la main ! Je regardais donc mon prédateur genre « attends, ne bouge pas, je suis à toi dans une minute ».

Après une rapide relecture de l'expérience que Sand avait eue lorsqu'elle s'était fait attaquer et comment elle s'en était sortie, j'allais me coucher, prête à me faire attaquer. Bien qu'il fasse totalement noir, je percevais toujours cette lumière rouge et l'ombre de mon prédateur. Ce dernier se leva, vint au pied de mon lit, me regarda un moment et se jeta sur moi.

Ce fut l'un des pires moments de ma vie. Je sentis qu'il essayait de me tuer en m'étranglant et en me donnant des coups de couteau dans le ventre. Je fis appel à mon Ange et peu à peu, l'étreinte se desserra, les coups de couteaux cessèrent. Les pensées de mon prédateur, toujours liées au miennes passèrent de la rage à la terreur. Il ne pouvait plus m'attaquer, se sentait impuissant et finit par éclater en sanglots. Je me mis à pleurer avec lui toute notre impuissance, notre peur. Je comprenais sa peur et je sentais que lui comprenait la mienne. Nous étions le miroir l'un de l'autre. Il m'avait attaqué et blessée, mais ne l'avais-je pas moi aussi profondément rejeté, détesté ? J'étais tellement choquée par ce que je venais de vivre que je sombrais dans l'inconscience.

A mon réveil le lendemain, j'étais complètement détraquée. J'avais des bleus aux niveau des ovaires, là où j'avais reçu les coups de couteaux. Je me sentais vulnérable, comme si mon aura, mes corps éthériques avaient été déchiquetés pendant l'attaque. J'avais l'impression de flotter dans mon corps physique, je sentais les cellules de mon corps comme recroquevillées sur elles-mêmes à cause du choc. Je perdis quatre kilos en 24h, et pour couronner le tout, ma dernière dent de sagesse perça et poussa en un jour ce qu'elle était censée pousser en plusieurs semaines. Cela provoqua une infection qui finit de m'envoyer au tapis. Je n'eus pas mes règles ce mois-ci, j'eus énormément de mal à assurer au travail car je me voyais au-dessus ou à côté de mon corps physique et c'était... perturbant.

Pendant cette période de choc, j'arrivais à discerner les pensées de mon prédateur. Lui aussi avait subi un choc, c'était la première fois qu'il pleurait.

Quelques mois plus tard, je fis un rêve où je rencontrais mon prédateur en « chair et en os ». J'étais sur une plaine désolée, le sol et les nuages étaient rouges, il n'y avait aucun astre dans le ciel, c'était un monde mort, dérivant dans l'espace. Il n'y avait pas de soleil, ni de lune, rien ! Je m'aperçus que j'étais nue. Je sentis une présence derrière moi et me retourna pour trouver, à quelques dizaines de mètres de moi, un grand dragon noir aux yeux rouges. Il était tellement furieux que ses yeux avaient l'air de lancer des flammes. Je me dis : « alors c'est toi ». Plus je m'approchais de lui, plus mon esprit se détachait du sien, sans s'en séparer complètement. Il y avait tant d'aspects de lui que je croyais être les miens. Lui aussi m'observait et il me fit savoir qu'il était furieux et outré que son Être futur (moi) soit un humain, une femelle ! Il lui en coûtait d'être là, mais comme moi, il n'avait pas le choix. Il y avait une présence derrière moi qui me dit que c'est ici que tout avait commencé. C'était mon origine. Cet Être qui me parlait était mon moi futur, mon Ange, mais je ne pouvais pas encore me retourner pour le regarder, je devais d'abord intégrer le passé avant de me tourner vers l'avenir.

Mon dragon se trouvait sur une île cernée par des flots noirs, visqueux et déchaînés. Il me dit : « traverse ! » Je le regardais, incrédule et lui répondit « ça ne va pas t'es dingue, je vais me noyer ! Toi, traverse, tu as juste à t'envoler et à venir vers moi. » Il refusa tout net et nous continuâmes à nous chamailler pour savoir qui allait traverser. Mon prédateur finit par perdre patience et me dit : « tu vas arrêter de comporter comme une petite fille ! Il faudra bien que tu traverses, de toute façon, c'est moi qui ai la clef pour rentrer à la maison. Nous rentrerons ensemble ou pas du tout ». Après quoi il déploya ces ailes et s'envola sans m'accorder un regard.

En me réveillant, je décryptais ce rêve. Ce qu'avais dit mon dragon expliquait tout une série de rêves que j'avais depuis des mois, où des mariages étaient annulés, reportés car la mariée était soit trop jeune, soit absente etc. En clair, cela signifiait que mon côté féminin était trop peu présent, trop immature pour le moment. Mon attitude puérile face à mon dragon montrait que j'attendais des autres qu'ils fassent le sale boulot à ma place. C'était à moi de traverser ses eaux déchaînées (les mémoires), pour arriver à l'origine, faire la paix avec mon dragon, obtenir la clef, la Connaissance qui me permettrait d'embrancher sur un futur évolutif. Pour cela, je devais développer ma polarité féminine, mon intuition, ma compassion, pour comprendre et intégrer les enseignements du prédateur et de mes mémoires. Son attitude de « mâle dominateur » m'avait fait sortir de mes gongs. J'avais donc réellement cette part d'ombre en moi, cette part de violence et de sadisme.

Jusqu'à récemment, je pensais qu'il était de mon « devoir » de ne pas « aimer » cet Être. Comment aimer un Être qui a mis les humains en esclavage et qui vous voit vous « son » humain comme un casse-croûte ? Comment aimer un Être qui vous manipule au point où vous ne savez plus qui vous Êtes ?

Pendant très longtemps, j'ai vécu dans la lutte. Le moindre pas, la moindre décision que je prenais en direction du chemin SDA était tout de suite contré, j'avais des maux au ventre, le cerveau embrumé, des peurs sans fondements etc.

Et surtout, j'avais un mal fou à traduire les dialogues de Sand et Jenaël. Dès que je m'asseyais pour traduire, j'étais soudainement écrasée par la fatigue, mon esprit se brouillait, j'avançais comme un escargot, ce qui me mettait dans une colère noire.

Il fallut que j'aie mis ma santé en danger pour réaliser que non, mon dragon n'était pas mon ennemi.

En rentrant des vacances début Septembre, j'eus deux très mauvaises surprises : La première, c'est que le dossier où j'avais sauvegardé les Dialogues n'existait plus ! Word ne trouvait plus l'emplacement des traductions les plus avancées, il n'y avait rien nulle part ! Je finis par retrouver un vieux dossier mais les fichiers étaient vieux, les traductions n'en n'étaient qu'aux premiers stades. Il me fallut deux mois pour admettre que j'avais bel et bien perdu des mois de travail.

Simultanément, la pression se fit sentir au travail, et j'accumulais les heures supplémentaires sans compter pour tenir la cadence. J'étais vidée en rentrant et n'avais plus la force de traduire les Dialogues, de lire quoi que ce soit, de pratiquer l'Eiru Eloas de Laura Knight... Comme j'étais stressée, autant dire que le régime Paléo n'était qu'un lointain souvenir et je me retrouvais avec des plaques d'eczéma un peu partout sur le corps.

Je passais par une grosse période de dévalorisation et de culpabilité. De ne pas être capable de faire des heures sup ET de travailler à mon évolution spirituelle, de me réfugier dans le sucre pour tenir le coup, de penser à quitter mon travail et d'aller dans les Pyrénées habiter vers le col du Paradis et d'abandonner ma famille au passage. Que je n'avais de toute façon pas les moyens financiers pour déménager si loin...Et qu'il fallait que je m'estime heureuse d'avoir à manger, un boulot, un toit, une voiture, en somme de pouvoir être une femme indépendante. Qu'il ne fallait pas pousser non plus et trop en vouloir. Que je n'arriverais jamais à ascensionner avec un passif aussi lourd et la furie volante qu'était mon prédateur. Que peut-être que c'est tout ce à quoi je pouvais aspirer, vu que je n'étais capable de tenir le cap.

J'étais aussi très angoissée car je me sentais tiraillée de l'intérieur. Je sentais que j'étais entre deux eaux. Que je n'avais pas encore franchement choisi la voie SDA. J'avais peur de rester coincée en 4<sup>ème</sup> densité SDS par manque de courage, j'avais peur de finir parmi les Gris. J'eus des visions de futurs involutifs, où la terre était dévastée et nous étions des esclaves dans des mondes sous-terrain high-tech. Je sentais toute l'angoisse de mon Âme, qui ne voulait surtout pas vivre ce futur, et le sentiment que c'était encore le futur par défaut qui m'attendait, si je n'arrivais pas à dépasser mes peurs. Je fus encore une fois attaquée lors d'un rêve par un Gris. Il me poursuivait et contrôlait mes mouvements pour me forcer ralentir. J'hurlais que j'étais une Âme libre, et la pression se détendit peu à peu. Dans un autre rêve, j'étais dans un vaisseau et un gris me montra ce qui attendait la race humaine et la Terre. Il n'était pas agressif, mais l'avertissement était très clair. Plusieurs fois, j'entendais une voix qui me disait « Mais bouge ! Fais quelque chose ! Tu vas mourir si tu ne fais rien ! »

Comme j'étais trop occupée à m'apitoyer sur moi-même, j'ai manqué des signes franchement pas subtils. J'achetais un nouveau diffuseur d'huiles essentielles dont le nom était *Origin*. Avec ma famille, nous décidâmes de retourner en vacances dans la région *d'origine* de ma famille maternelle, que je n'avais jamais visité. D'autres membres de ma famille m'annoncèrent qu'ils avaient entamés des recherches généalogiques, mon père et une amie me parlèrent de leur projet de faire un test ADN pour découvrir leurs origines génétiques. Enfin, je voyais des suites de 9 partout. Le chiffre 9 symbolise la fin d'un cycle. Mais pour fermer un cycle, il faut boucler la boucle, donc, revenir à l'origine !

Plus je creusais, plus je sentais qu'une partie de moi, mon prédateur était en train de sortir les griffes. Pour une raison qui me dépassait, je me mis à être très en colère envers le réseau Leo, je ne supportais plus d'entendre la voix de Sand. Je culpabilisais encore plus car il n'y avait absolument aucune raison ! En réfléchissant, je compris que cette colère venait d'autres lignes temporelles, où je devais avoir une dent contre les Planificateurs et le Féminin. Mon prédateur se sentait acculé, et m'en faisait baver pour que je retourne dormir dans la matrice.

Heureusement, je finis par sortir de mon auto-sabotement grâce à Sand. Un soir où je me fis violence, je visionnais la vidéo de la forêt de Raliesse. Elle dit un moment, « on a une traductrice... mais on ne sait pas ce qu'elle fait ». J'eus un gros bug et me dis « Eh ben moi non plus ! »

Cette vidéo m'ayant bien secoué les puces, j'ai fini par me reprendre en main et à observer mes émotions. Je voyais bien que ces peurs du manque, cette soumission à l'autorité, cette rébellion face

au Réseau LEO, cette impression de ne pas être assez, de ne pas faire assez, de ne pas être assez bien pour ce monde SDA, de ne pas mériter mieux... étaient des programmes qui tournaient en boucle dans ma tête et n'étaient que ça, des programmes. Je finis par arriver à me détacher de ces émotions et la pression se relâchât quelque peu.

Cependant, je sentais que je n'aillais pas assez loin. Je bloquais littéralement devant mon ordinateur à chaque fois que je voulais reprendre les traductions. Une part de moi s'y opposait farouchement. J'eus des problèmes de réseau, la performance de mon ordinateur s'effondra et j'avais des crampes à l'estomac, ou dans le bas du dos. Je m'endormais devant mon écran ou j'avais des remontées émotionnelles violentes, qui n'avaient aucune raison d'être. Mon eczéma me faisait souffrir et les zones affectées étaient à vif. La nuit ne me laissait aucun répit car je me réveillais plusieurs fois par nuit avec la peur au ventre. J'avais un blocage qui m'empêchait de faire la lumière sur mes origines, quelque chose empêchait l'information de passer. Mais quoi ?

J'eus un déclic un matin, en buvant mon café dans une tasse où était peint un joli dragon rose. Et si le problème venait de mon prédateur ? Et d'ailleurs il est quoi ? Un grand dragon noir, ça restait vague comme information. J'avais laissé ces recherches de côté car au vu du « passif » de mes vies antérieures auxquelles j'avais accès, je n'étais pas sereine quant à mes origines galactiques. Je ne me retrouvais que trop bien dans les descriptions qu'Anthon Parks faisaient des dragons, de leur arrogance et de leur suffisance. Un soir je lus quand même le bestiaire céleste, pour voir, et je finis par arriver aux Usumgal, les grands dragons, les maîtres généticiens originaires de la constellation de la Lyre, eux-mêmes clonés et complètement désaxés car sans contrepartie féminine. Leur description collait parfaitement avec ce que j'avais vu de mon prédateur et mon intuition me dit que c'était bien ça. (Après je peux me tromper...)

J'eus de nouveau de la culpabilité à ce qu'une partie de mon Être soit aussi démoniaque. Il était tout ce que je détestais. Mais l'ascension n'est-elle pas aussi la rédemption ? Mon Ange me m'avait-il pas bien dit, que cet Être faisait partie de mon essence, qu'il était mon origine ? Comment pouvais-je ascensionner si je refusais la rédemption à une partie de moi-même, si je ne la regardais pas, si je ne la reconnaissais pas ?

Un soir que je finissais de traduire (enfin !) le Dialogue n°44, je sentis encore cette résistance, mais cette fois-ci je ne luttais pas, j'accueillais la situation.

Je ressentis que ce rejet, ce non-amour de soi venait de très loin. Plus que la peur, plus que refus de cheminer en SDA, c'est le sentiment d'être indigne de traduire les dialogues qui bloquait mon dragon. Je ne me sentais pas digne de participer et même de faire partie du Réseau Leo. J'avais le sentiment que je n'avais rien de positif à apporter au groupe.

Au-delà de la peur du changement, de faire face à l'inconnu, il y avait ça, ce sentiment de ne pas être digne, d'être impardonnable, que rien ne pourrait me racheter. Etant un ancien haut membre du consortium SDS, je m'étais vouée à faire la guerre aux Mères planificatrices (les Amasutums), à les faire taire, à détruire leur création, à vouloir les remplacer grâce au génie génétique, à la science. Comment pouvais-je être digne d'aider ceux qui répandaient leur parole après tant de temps passé à faire taire, à étouffer, à détourner, à dévoyer l'enseignement des factions SDA ? Comment espérer

rejoindre les Mondes Libres, après tout le mal que j'avais fait ? Comment espérer retrouver un équilibre des polarités alors qu'il n'y en avait jamais eu un pour commencer ? Comment regarder les Mères en face après tout ce que j'avais fait ?

Je n'avais jamais ressenti une telle tristesse et une telle honte. J'étais tellement écrasée par la culpabilité que je n'arrivais même pas à pleurer. Je n'arrivais pas à me pardonner, je rejetais ma partie féminine car j'en avais peur, je m'en pensais indigne. La haine était plus facile.

Je réussis quand même à finir de traduire le dialogue n°44 et à l'envoyer. La nuit qui suivit, je fis un rêve où habillée de noir, je me tenais sur une plage par une nuit de pleine lune et la mer était lisse comme un miroir. Un homme arriva vers moi. Lui aussi était habillé de noir et sa peau était très sombre. C'était mon prédateur. Il était bien plus grand qu'un humain. Nous n'échangeâmes pas un mot mais nous nous dirigeâmes ensemble vers une barque égyptienne faite de bois noir.

L'atmosphère était très solennelle. Aussitôt montés sur la barque, celle-ci se lança sur les eaux puis s'éleva dans les airs, en direction de la lune. Au bout d'un moment, nous vîmes qu'une autre barque - blanche celle-ci - venait à notre rencontre. A son bord se tenait la plus belle femme que j'aie jamais vue, elle avait un halo blanc autour d'elle. Cependant, elle était endormie. Ses bras étaient croisés contre sa poitrine, comme ceux d'une momie et elle portait une croix d'ankh (symbole d'immortalité et de vie) et un flagellum (l'un des sceptres d'Osiris) et elle portait une robe blanche. Elle aussi était beaucoup plus grande qu'un humain. Mon prédateur s'approcha d'elle et lui demanda de se réveiller, mais elle ne bougea pas. Il se mit à pleurer et continua de la supplier de se réveiller en lui caressant la joue. Je sentais que ce moment était plus pour mon prédateur que pour moi. Je n'avais qu'un rôle de spectatrice. J'étais très étonnée de le voir se comporter avec une telle révérence et une telle douceur, lui qui était plutôt enclin à rugir et mettre le feu partout. En regardant à l'arrière de la barque blanche, je vis qu'il y avait un jeune homme habillé en blanc qui lui aussi observait la scène. Nos regards se rencontrèrent et je sus que je connaissais cet être.

Je ne suis pas certaine de l'interprétation à donner à ce rêve, mais une chose est sûre, c'est que mon Soi Supérieur (la grande femme), n'est pas éveillé en moi, ne fais pas encore partie intégrante de moi. Nous sommes encore bloqués, moi et mon prédateur, de l'autre côté du miroir.

A mon réveil, et dans les jours qui suivirent, je sentis comme un trop plein d'énergie bloquée. J'allais faire un soin énergétique et ce qui devait être un simple rééquilibrage de 30 min se transforma en une séance de 3h car les digues lâchèrent et je me mis à pleurer, à somatiser au point de ne plus pouvoir marcher, tenir debout, parler ou penser de façon cohérente. Je pleurais ma tristesse, mes peurs, mon manque de courage, ma colère et ma culpabilité. J'étais incapable de quitter la salle de soin et encore moins de reprendre le volant ! Heureusement je connaissais bien le thérapeute (qui eut la trouille de sa vie) !

Après un passage à vide de plusieurs semaines, je pu prendre du recul sur ces derniers mois vécu. Maintenant que ne m'identifiait plus (autant) à mes peurs et mon sentiment de dévalorisation, ceux-ci perdaient de leur consistance et de leur emprise. C'est dur de se regarder en face et de se dire qu'une part de nous veut rester esclave du monde du travail, de la société. Qu'une part de nous est assez faible pour envisager de renoncer à sa souveraineté et l'évolution de son âme pour de la

reconnaissance, de la sécurité et des biens matériels. C'est encore plus dur de s'aimer Soi, avec son passé pas reluisant, ses culpabilités, ses peurs. Car s'aimer Soi, c'est aussi avoir le courage de mettre l'évolution de son âme avant tout le reste, de sauter le pas, de laisser son Soi Supérieur aux commandes. C'est rester droite face à la prédation, ce qui n'est pas une mince affaire. C'est aussi se mettre en marge de la société à plus ou moins court terme, à ne plus arriver à s'investir dans le monde du travail, surtout si on a ressenti un avant-goût de la vraie liberté.

Dans le positif, l'eczéma qui me faisait souffrir depuis des mois commença à guérir, je pu reprendre le régime Paléo-Céto avec une surprenante facilité, et je sentis que j'avais passé un cap. Je suis beaucoup plus dans l'écoute, l'acceptation.

J'avais un moment pensé à tout lâcher et à partir dans l'Aude, et faire ce qu'il faut pour réussir à passer en SDA. C'est toujours ce que je veux faire à terme, mais je sens que ce n'est encore pas le moment.

Je n'ai pas fini de vivre ce que j'ai à vivre ici, et je dois apprendre à dépasser mes innombrables couches de culpabilité envers mon travail, ma famille, mes origines et la société en général. Je sens que mon détachement commence à faire des remous dans mon environnement et que beaucoup de choses vont se terminer d'elles-mêmes.

**Betty/Alice**