

# *Souffle de Vie*

Stéphanie HERVÉ

Préface François LEMAY

# Sommaire

<b>Préface de François Lemay</b> .....	<b>9</b>
<b>Introduction : Je sais que je ne sais rien</b> .....	<b>13</b>
<b>Partie 1 : Mes cadeaux</b> .....	<b>17</b>
Celle que je pensais être .....	19
Thaïlande, la résurrection .....	29
Vipassana .....	35
Souffle de Vie, Source d'Amour .....	43
L'appel du cœur .....	51
Chacun ses challenges .....	63
<b>Partie 2 : Accueille Aime Ose, mes 3 piliers</b> .....	<b>73</b>
Accueillir ce qui Est, tout un art de vivre .....	75
Faire péter les cadenas .....	85
Sors les ordures .....	93
Être en paix avec la mort .....	99
Demande et tu recevras .....	103
Apprendre à s'aimer, tout un programme .....	105
Nous sommes uniques .....	109
Le trésor caché en nous .....	111
Ose .....	123

<b>Partie 3 : Souffle de Vie, Source d'Amour</b> .....	<b>129</b>
L'amour est toujours la réponse .....	131
Les blessures de l'âme .....	137
Libre d'Être Soi .....	143
Contrats d'âmes .....	149
Parler avec son cœur .....	153
Le centième singe, l'espoir de l'éveil .....	157
L'amour ou la peur .....	163
Qui suis-je ? .....	175
Mission de vie .....	179
De l'égo à l'âme .....	181
Mère-veilleuse expérience .....	191
<b>Le mot de la fin</b> .....	<b>195</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>199</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>203</b>
<b>Suggestion de lecture</b> .....	<b>205</b>
<b>Cadeaux</b> .....	<b>207</b>
<b>Pour me suivre</b> .....	<b>211</b>

## Préface

Il y a de ces livres qui font un bien fou à lire. Parfois, c'est parce que nous embarquons dans l'histoire de l'auteur. Parfois, c'est parce que nous vivons un éveil de notre connaissance et d'autres fois, c'est parce que l'on a l'impression que tout vient s'emboîter et prendre son sens.

Le livre que vous tenez en ce moment entre vos mains créera assurément l'une des possibilités que je viens d'énumérer, ou peut-être même toutes ces possibilités en même temps.

De mon côté, lorsque j'ai eu le privilège de lire Souffle de vie avant tout le monde, j'ai comme ressenti un apaisement de mon esprit, mais aussi mon coeur se gonfler d'amour et de reconnaissance.

Comme si tout était une évidence. Que ça fait du bien à l'âme ce livre!

Au fil des chapitres, vous comprendrez ce que j'essaie de vous dire. C'est ce que le Souffle de vie, créé par Stéphanie, a fait en moi.

D'une douceur incroyable, Stéphanie Hervé nous partage les grandes clés du développement personnel et de l'art de vivre en pleine conscience. Tout au long de l'aventure, j'ai été captivé par les ponts et les histoires de Stéphanie.

Dans ce monde, il y a ceux et celles qui savent et qui ont lu dans un livre, et il y a ceux et celles qui savent, parce que oui, ils ont lu dans un livre, mais aussi parce qu'ils ont marché le terrain.

Stéphanie est l'une d'elles.

Elle est une guide incroyablement attentive au souffle de vie. Sa fragilité est totalement désarmante. En lisant ce livre, j'ai ressenti tout au long son immense bonté et son amour pour nous, ses lecteurs.

Son amour pour l'humain, son amour pour la vie. Son souffle de vie.

Portée par une mission d'éveil des consciences, pour moi Stéphanie fait partie de ces enseignants du nouveau monde qui incarnent ici et maintenant la spiritualité dans la matière.

Prenez ce livre comme étant un antidote au quotidien afin de revenir à l'essentiel. Vous vous retrouverez au travers des partages de Stéphanie et je suis persuadé que les perles de sagesse qu'elle nous offre auront un impact positif dans votre vie.

Merci Stéphanie de permettre de laisser passer le souffle de vie qui est en toi en ce moment de ton existence.

À toi qui s'apprête à lire ce livre, laisse-toi porter par ce Souffle de vie, sans résister, dans ce flow de guérison que nous propose une âme qui veut ton bien.

**François Lemay**

## Je sais que je ne sais rien

*« Je souhaite que tous les Êtres  
soient heureux et en paix. »*

Bouddha

J'ai commencé à écrire ce livre une première fois entre Janvier et Juin 2020 mais je n'avais pas de fin. Je l'ai relu mais certaines choses ne correspondaient plus. J'avais changé de lunettes et n'avais plus la même vision de la Vie ! Je l'ai repris et mon mental s'en est mêlé : un livre de plus dans les librairies, es-tu légitime pour écrire ? Pour qui tu te prends ? Tu penses vraiment que ton histoire peut aider quelqu'un ?

Dans cette même semaine où je me torturais avec toutes ces questions, 4 personnes sont venues me demander : « Quand sors-tu ton livre ? J'ai hâte de le lire ».

Alors, je me suis inclinée, j'ai écouté ces signes de la vie.

J'ose et je me livre à vous en posant une intention profonde : vibrer l'Amour, laisser le Souffle de Vie couler en moi, me connecter à qui je suis vraiment, mon Être Véritable et vous dévoiler Sa Vérité (du moment).

Mon souhait est que vous puissiez vous projeter dans votre propre histoire, faire des parallèles avec vos vies. Et que l'on se connecte ensemble de cœur à cœur, afin que l'on puisse se voir à travers l'autre, comme dans un miroir, pour se reconnaître, savoir qui l'on est vraiment.

Et que nous puissions, ensemble, nous libérer et vivre dans un monde où règnent la paix, l'harmonie et l'amour.





# *Mes Cadeaux*



## **Celle que je pensais être**

*« Un oiseau sur un arbre n'a jamais peur  
que la branche casse  
parce que sa confiance n'est pas dans la branche,  
mais dans ses propres ailes. »*

Neale Donald Walsch

D'abord j'ai cru que j'étais une petite fille timide, introvertie, réservée, qui souhaitait être parfaite, pour répondre aux attentes de ses parents, de ses profs puis plus tard de son amoureux, de son employeur, et enfin, de la société.

Je me suis construite avec les désirs et attentes des autres. J'ai fabriqué mes conditionnements, mes croyances. Je me suis perdue et oubliée. Je disais « oui » alors que mon cœur criait « non ». Tout ça pour être aimée, reconnue, faire partie du clan.

Pourquoi ?

Parce que personne ne m'avait enseigné le secret : celui qui permet d'être autonome. Celui qui permet de se rendre compte qu'il ne nous manque rien. Celui qui permet de trouver en soi l'amour et la reconnaissance. Et de nous rappeler qui nous sommes.

Tout est déjà là, le trésor est caché en nous.

Mais très peu de personnes connaissent ce secret.  
Et tant qu'on ne sait pas, et bien on cherche l'amour partout, dans tous les recoins, chez toutes les personnes que l'on croise. On met des stratagèmes en place : « si je te donne mon amour, tu vas m'en donner en retour ? ». Et bien non, pas forcément ! Et toute cette énergie dépensée, nous laisse épuisés et vides !

L'amour est une énergie vitale. Si nous la cherchons à l'extérieur, elle est de courte durée, alors que si nous trouvons le gisement dans notre cœur, c'est une fontaine intarissable.

« L'amour de Soi » qui devient ensuite « l'amour pour les autres » et qui s'étend à « je suis amour ».

Je vais vous faire partager certains moments de ma vie, de mon histoire. Avec l'espoir qu'ils résonnent en vous, que l'on puisse partager ce secret et l'incarner.

*« Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler  
un seul jour de ta vie »*  
Confucius

A 15 ans j'ai eu plus confiance en ma conseillère d'orientation, qu'en mon propre ressenti et ce que me soufflait mon cœur. J'ai toujours voulu être auprès des enfants, c'était une évidence ! Je me sentais animée d'une énergie incroyable auprès d'eux.

« Ah non mais Mademoiselle, c'est complètement bouché cette voie-là, faites plutôt un Baccalauréat Scientifique et une Faculté de Sciences, toutes les portes vous seront ouvertes ». Ah oui c'est sûr toutes les portes, sauf une essentielle, celle de mon cœur !

Mais tout ceci avait sa raison d'être dans mon parcours. Et cette conseillère d'orientation a parfaitement joué le rôle qu'elle devait jouer.

Dans une suite logique de mes études scientifiques et avec l'aide du « hasard », j'ai exercé le métier de visiteuse médicale pendant 15 ans, dans l'industrie pharmaceutique. Sacré hasard ! Albert Einstein nous dit que c'est Dieu qui se promène incognito.

J'ai beaucoup appris : prendre la parole en public, mieux communiquer, le fonctionnement du corps humain, l'anatomie, la physiologie, et surtout les relations humaines, les jeux de pouvoir et de négociation. Et même si ce que je proposais aux médecins et aux patients n'était pas aligné avec qui j'étais vraiment, je faisais de mon mieux avec mes connaissances et mon niveau de conscience du moment. Je m'étais laissée convaincre que c'était mieux pour eux, alors que je ne consomme pas de médicaments.

L'intention au départ était noble et en accord avec mes valeurs, améliorer la vie des gens, aider, soutenir, guérir, prendre soin, diminuer les souffrances.

Mais le moyen d'y arriver ne me correspondait pas.

Puis j'ai fait mon premier voyage en Asie et de nouvelles portes se sont ouvertes. Celles de la spiritualité. J'ai tellement appris de ces autres perceptions de la vie.

J'en suis devenue boulimique. Tous les ans je partais là-bas, un mois ou deux, pour apprendre, pratiquer, vibrer, me ressourcer, me reconnecter. Dans le même temps, j'ai dévoré des centaines de livres de développement personnel et spirituel.

J'ai très vite senti le besoin de faire des formations d'accompagnement (Hypnose, Pleine Conscience, Emothérapie, PNL, Numérologie Humaniste, Sophrologie, Fleurs de Bach, Huiles Essentielles, Astrologie Initiatique, Pratiques Chamaniques...) et de pratiques corporelles (massage balinaise, thaïlandaise, réflexologie plantaire, médecine chinoise, Chi Nei Tsang),

Je me suis aussi formée avec mon ami et mentor François Lemay (pour qui j'ai une reconnaissance infinie), des ateliers avec Lise Bourbeau, Jonathan Lehman, Frédéric Lenoir, Arnaud Riou, des Amérindiens, Rick Tarin Homme-médecine, Tom Cook chef spirituel Mohawk et Afraid of Bear, Grand-Mère Lakota, avec la pratique des huttes de sudation durant plusieurs années...

J'ai tout dévoré parce que ça me nourrissait. En revanche, je n'avais pas le temps suffisant pour digérer ces connaissances et les intégrer. Mon égo me criait :

« elle est géniale cette technique, il te la faut » et c'était parti. Et ensuite, le discours a changé, mon égo utilisait le « je connais ». Genre « ah oui les 5 blessures, je connais, j'ai lu le livre de Lise Bourbeau... » Oui mais, avais-je observé chaque jour les blessures qui me faisaient réagir, avais-je cherché à libérer les mémoires du passé ? Non...pas vraiment ! Cela restait dans la sphère de la connaissance et pas de la maîtrise.

Je pensais qu'il me manquait toujours quelque chose, je ne me sentais jamais complète.

Et cela était aussi le cas dans ma vie personnelle.

*J'étais également dépendante affective (note à ceux qui ont partagé ma vie, je suis désolée de pas avoir su bien vous aimer, tout avait sa raison d'être, j'avais aussi ma place et mon rôle auprès de vous, aujourd'hui je suis en paix, j'espère que vous l'êtes aussi. Merci d'avoir joué parfaitement votre rôle pour me permettre d'être celle que je suis aujourd'hui).* Je ressentais un vide lorsque je n'étais pas en couple et je mettais tout en place pour le combler. J'avais besoin de plaire. C'est pendant mes périodes de célibat, que j'ai écouté mes besoins, apprivoisé ma solitude et que j'ai appris à aimer ma présence.

J'ai eu besoin de temps pour intégrer que j'étais un être complet, qu'il ne me manquait rien. L'amour de Soi est un chemin que je parcours encore chaque jour et la route est longue. Un pas après l'autre.

C'est le plus beau chemin à parcourir.

Pour changer de vie, j'ai eu le privilège de recevoir des coups de pied aux fesses.

Vous en avez déjà eu, vous, des coups de pied aux fesses ?

Moi j'appelle ça des cadeaux mal emballés. On ne se rend pas compte tout de suite que ce sont des cadeaux. Parfois il faut plusieurs mois ou même plusieurs années pour se rendre compte que c'est un réel cadeau qui nous a permis la plus belle des transformations.

J'ai été accompagnée sur ce chemin par de nombreux thérapeutes et mentors que je remercie. J'ai appris à me connaître, à m'aimer de plus en plus, à libérer beaucoup de conditionnements et de croyances limitantes.

## Souffle de Vie, Source d'Amour

*« Quoique tu fasses,  
l'amour est partout où tu regardes »*

Francis Cabrel

Le 11 juillet 2011, ce qui devait être l'un des plus beaux jours de ma vie, le jour où l'on a déposé mon fils Gabriel dans mes bras, a été le plus douloureux.

Il était sans vie, son cœur ne battait plus.

L'annonce de sa mort a été un tel choc. Je me disais que je ne pourrai pas m'en remettre. Je n'en avais pas envie. Le monde s'écroulait sous mes pieds.

Quand on s'apprête à donner la vie, on ne s'attend pas à accueillir la mort. On n'y est pas du tout préparé. Un non-sens total. Comme si on m'avait arraché une partie de moi. Une partie vitale.

Deux choix se sont très vite présentés à moi. Mourir et rejoindre mon fils Gabriel ou me relever et faire quelque chose de beau de sa venue.

La vie m'a aidée à choisir en me faisant un cadeau : l'ouverture de mes capacités extra-sensorielles, clairaudience et clairvoyance. J'ai vu et entendu Gabriel la première nuit. C'était très puissant. Puis une femme extrêmement lumineuse et d'une infinie douceur la



seconde, que j'ai identifié suivant mes perceptions, à la Mère Divine Marie.

J'ai reçu un tel amour que ma foi est passée de croyance à expérience. J'ai choisi la voie de l'amour.

Gabriel m'a insufflé l'envie de vivre en m'offrant le souffle de vie pour respirer enfin et l'inspiration pour donner du sens à ma vie.

Des mois et des mois ont été nécessaires pour changer mes perceptions et accepter de laisser la vie couler en moi de nouveau, sans lui physiquement présent à mes côtés. Tout mon corps de maman le réclamait, jour et nuit. Je dormais avec un de ses doudous et sa couverture. Je passais mon temps dans sa chambre.

Des anges dans toute la maison.

Il était présent de tant de manières, il m'envoyait des signes, des plumes, des mots, des dessins dans les nuages, des messages, des chansons, notamment une...

Cette chanson c'est « je t'aimais je t'aime et je t'aimerai » de Francis Cabrel. Elle avait 25 ans, elle ne passait pas en boucle à la radio et pourtant quand je suis sortie de la maternité sans lui, elle m'a accueillie puis elle passait à chaque fois que je montais dans ma voiture, pour la fête des mères, et régulièrement dans des moments importants, la Magie de la Vie (l'âme qui agit).

Paroles de la chanson réécrite par mon ami musicien et auteur-compositeur-interprète Lucas Fanchon pour en faire notre histoire.

Tu sais Maman, on s'est croisé,  
Sur cette terre, le temps d'un baiser,  
Juste le temps de t'insuffler,  
L'envie de vivre et de t'aimer.

Maman sens-tu quand je suis là,  
Mes mots dans tes cheveux défaits,  
Les premiers que j'ai soufflés pour toi,  
Je t'aimais je t'aime et je t'aimerai.

Et quoi que tu fasses,  
L'amour est partout où tu regardes,  
Dans les moindres coins de l'espace,  
Dans les moindres rêves où tu t'attardes,  
L'amour comme s'il en pleuvait,  
Et nous, pour l'éternité.

Au creux de ton cœur écorché,  
Un seul diamant j'ai déposé,  
Pour les enfants du monde entier,  
Une maman à partager.

Envole-toi vers d'autres contrées,  
Nos yeux dans les mêmes reflets,  
Pour cette vie et celle d'après,  
Je serai toujours à tes côtés.

Pour cette vie et celle d'après,  
Je t'aimais je t'aime et je t'aimerai.

Et quoi que tu fasses  
L'amour est partout où tu regardes  
L'amour comme s'il en pleuvait  
Et nous pour l'éternité.

Je me doute que vous avez vécu, vous aussi, vos propres expériences, reçu vos cadeaux mal emballés : séparation, maladies, accidents, dépression, burn-out, deuils, licenciements... Faites des parallèles avec votre vie.

Est-ce que ces cadeaux mal emballés vous sont apparus avec le temps comme une opportunité ? Une chance ? La plus belle de vos transformations ?

Peut-être que c'est encore trop tôt, aujourd'hui, pour le dire. C'est ok ! Accueillez, inclinez-vous devant l'expérience que vous faites en ce moment et le cadeau arrivera.

Je peux dire, que grâce à Gabriel, j'ai transformé ma vie. J'ai appris à me connaître, à m'aimer et à écouter mon cœur. Je me suis autorisée à me choisir. Je suis fière aujourd'hui de dire que je suis la maman d'un ange.

Cet ange m'aide tous les jours, à rester connectée à l'amour inconditionnel. En 2012, il m'a soufflé à l'oreille de créer une association pour soutenir les enfants sans maman et aider les femmes qui ont été blessées. Ce que j'ai fait.

L'association Gabriel est née.

Je suis partie 2 mois au Vietnam dans un orphelinat, à Hué, l'orphelinat Duc Son qui accueille 150 enfants.

J'étais une maman sans enfant (physiquement présent) et eux des enfants sans maman. On s'est trouvé, on s'est aimé, on s'est guéri.

Aujourd'hui ils sont des milliers d'enfants orphelins, enfants des rues, des bidonvilles, en Inde et au Vietnam, soutenus, grâce à Gabriel et ce cadeau mal emballé. Tout cela m'a permis d'être dans le « faire » et surtout d'être une maman Universelle. Dans chaque regard d'enfant je vois Gabriel. Je vois la Vie, je vois l'Amour.

Lorsque je suis partie en Inde, dans le Kerala, j'ai séjourné dans l'ashram d'Amma. Elle est guide spirituel et incarne la Mère Divine.

J'ai eu la chance de la rencontrer. Et elle m'a dit, comme un cadeau : « Pas besoin d'enfanter pour être mère ». C'étaient les mots dont j'avais besoin.

Des mots qui sont venus changer ma vision des choses. Je pensais qu'être mère c'était porter naturellement un enfant et lui donner la vie ou adopter un enfant. Quand je me projetais dans le futur, je ne me voyais pas sans enfant. Cela représentait, pour moi, une vie en manque de sens total.

Alors, je me suis beaucoup battue à vouloir forcer la vie. J'étais dans la non-acceptation de ce qui était.

3 ans après le décès de Gabriel, à sa date anniversaire, j'ai un test de grossesse positif. Quel beau cadeau de la vie ! Cela venait comme guérir mes plaies.

Mais 2 mois après, de fortes douleurs au ventre m'ont terrassées et de « enceinte » je suis passée à « stérile ». J'ai fait une grossesse extra-utérine.

J'ai été ré-hospitalisée en maternité, entourée de bébés qui pleuraient, de parents heureux. Je n'avais pas encore fait le deuil de Gabriel et une autre épreuve venait à nouveau tout réveiller.

Aux vues de mon parcours et de mon âge (39 ans) on m'a tout de suite orientée vers des FIV (Fécondations In Vitro). Alors dans un brouillard épais, j'ai subi 3 FIV, qui n'avaient aucune chance d'aboutir. Emotionnellement je n'étais pas prête et surtout pas en phase, spirituellement, avec cela.

J'ai voulu forcer la vie... la contrôler.

J'ai ensuite déposé plusieurs dossiers d'adoption. En étant mariée puis après le divorce en tant que femme seule. Et non, ça non plus, ce n'était pas mon chemin.

**Est-ce que l'on est capable d'accepter ce que la vie met sur notre chemin ?**

**La clé est l'art d'accueillir ce qui est.**

La non-acceptation est la source de notre souffrance. On résiste à ce qui est, on voudrait tout contrôler, que tout se passe comme on a décidé. Mais non ! La vie est notre plus grande enseignante.

Aujourd'hui je suis en paix parce que j'ai accepté cette vie-ci. Je ne suis plus en résistance, ni en lutte. Je me sens mère et qu'est ce qui pourrait m'empêcher de l'être ?

Moi uniquement. Mes perceptions. Et elles aussi changeront. Comme nous le verrons à la fin de ce livre.

Ce cadeau mal emballé est à ce jour mon plus beau cadeau. Imaginons qu'en 2011 je choisisse de mourir ou bien de me comporter en victime. J'empêcherai tout cela. Je ne suis qu'un maillon de cette magnifique chaîne humaine et chaque maillon est essentiel.

**Tout a sa raison d'être pour nous amener à reconnecter avec qui nous sommes vraiment.**

## L'appel du cœur

*« Toute porte de sortie  
est une porte d'entrée sur autre chose. »*

Tom Stoppard

En Août 2019, j'ai organisé un voyage spirituel et humanitaire au Vietnam pour aller à la rencontre des enfants. Je suis partie avec 6 femmes qui m'ont fait confiance. Nous avons vécu des moments qui ont changé nos vies à jamais.

Je les nomme les mères-veilleuses.

J'ai souhaité leur offrir le cadeau de mettre toute la magie de ce voyage et de nos rencontres dans un film.

Alors le 11 novembre 2019, j'ai organisé une conférence au profit de l'association Gabriel afin de présenter le film « Au cœur de Soi », aux mères-veilleuses et aux donateurs de l'association.

Pour se faire, j'ai loué un magnifique petit cinéma cosy à coté de Bordeaux. « Si tu veux faire rire Dieu, parle-lui de tes plans » disait François Lemay. Deux jours avant la conférence, de fortes pluies ont inondé la salle de cinéma. Les dégâts étaient considérables. J'étais toute chamboulée.

Je m'étais tellement projetée dans cet endroit et dans l'impact que cela aurait pu avoir sur toutes les personnes présentes.

Un autre lieu m'a été proposé. Il n'avait rien à voir avec le précédent. Une salle beaucoup plus grande, très



lumineuse, qui ne correspondait en rien à la salle de projection et surtout à ma projection de l'évènement...  
Je n'ai pas eu le choix, les réservations augmentaient de jour en jour. Alors j'ai accepté et j'ai accueilli. J'ai changé mes perceptions et me suis ouverte à cette nouvelle opportunité.

Mais quels étaient les cadeaux cachés ?!...

Le nombre d'inscriptions a doublé et nous avons pu prévoir une vente d'objets au profit de l'association.

La vie avait également un autre plan mais je ne savais pas encore l'impact que cela aurait sur moi.  
Elle était en train de me faire péter des cadenas.

Je recevais le message : l'association Gabriel doit prendre de l'ampleur et se montrer au grand jour. De la petite salle de projection, je suis passée à une salle immense entourée de baies vitrées.

Mais ce qui se passait en moi allait bien au-delà d'un changement d'espace ou d'échelle pour cette conférence ou pour l'association.

Quelque chose de très puissant a vibré en moi et mes dernières barrières ont lâché.  
J'ai alors pris la décision d'écouter mon cœur : je partirai vivre auprès des enfants au Vietnam. C'était une évidence.

lumineuse, qui ne correspondait en rien à la salle de projection et surtout à ma projection de l'évènement...  
Je n'ai pas eu le choix, les réservations augmentaient de jour en jour. Alors j'ai accepté et j'ai accueilli. J'ai changé mes perceptions et me suis ouverte à cette nouvelle opportunité.

Mais quels étaient les cadeaux cachés ?!...

Le nombre d'inscriptions a doublé et nous avons pu prévoir une vente d'objets au profit de l'association.

La vie avait également un autre plan mais je ne savais pas encore l'impact que cela aurait sur moi.  
Elle était en train de me faire péter des cadenas.

Je recevais le message : l'association Gabriel doit prendre de l'ampleur et se montrer au grand jour. De la petite salle de projection, je suis passée à une salle immense entourée de baies vitrées.

Mais ce qui se passait en moi allait bien au-delà d'un changement d'espace ou d'échelle pour cette conférence ou pour l'association.

Quelque chose de très puissant a vibré en moi et mes dernières barrières ont lâché.  
J'ai alors pris la décision d'écouter mon cœur : je partirai vivre auprès des enfants au Vietnam. C'était une évidence.

Il y a eu beaucoup d'émotions fortes en se voyant sur grand écran avec les enfants. Les mères-veilles ont fait part de témoignages poignants. Beaucoup de personnes ont été émues aux larmes. C'était tellement rempli d'amour, on le voyait, on le sentait, on le vibrat. J'ai alors décidé d'annoncer mon départ à la fin de la conférence. Personne n'était au courant. Ça a été une surprise pour tout le monde.

J'ai fait venir les mères-veilles auprès de moi et je me suis lancée. Mon cœur a parlé, c'était maintenant, une évidence, je changerai de vie. Les réactions ont été diverses et variées : la surprise, la joie, la tristesse, l'inquiétude, la peur, certaines blessures activées.

Mon départ était prévu pour mi-février, je quittais mon appartement en décembre. Il me restait 6 semaines pour vendre, donner et me détacher de mes affaires.

C'est fou comme on peut être attaché à certains biens matériels. Certaines choses nous empêchent même de nous sentir libre (de déménager, de changer d'environnement, de partir en vacances, de faire certains choix). C'est un attachement qui nous rend lourd. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas avoir de biens matériels, mais comme l'expliquent les bouddhistes, il ne faut pas s'y attacher.

Ainsi, si je perds cette chose, cela n'a aucun impact émotionnel sur moi. Ah c'est du travail ! Par exemple, pour moi, c'est la séparation avec ma grande bibliothèque de « boulimique de connaissances » en

développement personnel et spirituel qui a été le plus difficile.

*« Le premier pas pour attirer à moi ce que je souhaite,  
c'est d'avoir le courage de quitter  
ce qui n'a plus de sens dans ma vie. »*

Après avoir fait ces deuils, remercié toutes ces choses pour ce qu'elles m'avaient procuré dans ma vie, je ne gardais que l'essentiel, je me suis sentie tellement libre et légère !...

Je partirai uniquement avec deux sacs à dos : un grand et un petit pour devenir citoyenne du monde et nomade.

Mon programme était le suivant : deux semaines en Tanzanie, un mois en Inde et enfin l'installation au Vietnam.

Avant de partir, j'ai eu l'envie folle de monter sur scène pour me mettre à nu (symboliquement, je vous rassure !). Je voulais raconter ma vie et partager mes outils d'éveil. J'ai loué le théâtre où François Lemay avait fait sa conférence quelques mois auparavant à Bordeaux.

Il compte 150 places...

C'était une grosse sortie de zone de confort. J'ai fait un véritable acte de foi, je me suis lancée. La conférence se nommait « *Accueille Aime Ose* » à la façon du livre

« *mange prie aime* ». La totalité de la recette a été reversée à l'association Gabriel.

Je n'avais aucune idée du nombre de personnes présentes. Je suis passée par toutes les émotions pendant les quelques semaines qui précédaient l'évènement. Et si personne ne venait ? J'avais conscience que tout partait de mon énergie. François me donnait de précieux conseils. Je me ressourçais deux semaines au bord de l'océan où je vivais de nombreuses fois cette soirée, je la vibraï.

Et ce soir-là, la magie a opéré. Je me suis sentie portée, guidée, c'était incroyable. Une énergie lumineuse coulait à travers moi, elle m'inspirait. La salle était comble. Et j'ai commencé comme ça...



*Je m'appelle Stéphanie et ça fait 44 ans que j'ai la chance d'être en vie.*

*A cet instant précis, vous auriez pu être à mille et un endroits. Et pourtant, vous êtes là. Vous avez écouté l'appel de votre cœur. Nos âmes s'étaient données rendez-vous.*

*Ce soir, nous allons nous rappeler, ensemble, qui nous sommes vraiment. Quel que soit ce qui s'est passé dans nos vies, tout avait sa raison d'être. Sachant que du pire, on peut en faire le meilleur.*

*Nous allons nous rappeler, ensemble, que nous sommes des êtres exceptionnels, complets et divins.*

*Nous sommes ici sur Terre pour apprendre, pour évoluer, pour grandir mais aussi pour nous libérer, pour guérir, pour partager et surtout pour aimer et être aimé.*

*Trop souvent nous nous sentons seuls, séparés, à nous comparer, à nous juger. Ce soir nous allons faire l'expérience de l'unité, ensemble de cœur à cœur, dans l'ici et maintenant, pour se sentir pleinement vivant.*

*J'ai envie de vous partager les 3 piliers qui ont participé à mon éveil : Accueille, Aime et Ose.*

*Accueille : accueille ce qui est, accueille ce que la vie met sur ton chemin, accueille les contractions pour vivre de belles expansions.*

*Aime : aime-toi totalement, complètement. Tu es beau, tu es belle, tel(le) que tu es, il ne te manque rien. Tout est déjà là, à l'intérieur de toi. Aime les autres, ils sont le reflet de toi et ils jouent parfaitement le rôle qu'ils doivent jouer dans ta vie.*

*Aime la vie et ses cadeaux parfois mal emballés.*

*Ose : ose être libre d'être pleinement toi.*

*Ose vivre la vie qui te fait envie. Ose vibrer de qui tu es.*

*Et ensemble connectés de cœur à cœur, nous allons nous mettre au service, au service de la vie, au service de l'amour et au service des enfants. Ensemble nous allons créer un monde meilleur, avec plus de conscience, plus d'éveil, plus de paix et plus d'amour.*

*Merci, merci d'avoir écouté l'appel de votre cœur.*

*Merci d'être sur mon chemin.*

*Je vous souhaite le meilleur.*

Après la conférence, je réunis 7 personnes de cœur dont 5 mères-veilleuses pour former le bureau de l'association.

Quelle belle inspiration j'ai reçu !

Elles allaient m'accompagner à vivre 4 mois de confinement en Inde.

*Si tu veux faire rire Dieu...  
C'est quoi déjà...  
Ah oui, fais des plans, c'est ça.  
Il a dû bien rire.*