**Se libérer du passé**

Beaucoup de **personnes se définissent par ce qu'elles ont vécu**.

Bien entendu, c'est tout à fait logique de se présenter ainsi.

Notre passé influence notre présent, il résonne jusque dans nos choix et comportements actuels.

Et quand le **passé est source** **de** **conflit interne**, il s’invite insidieusement dans nos faits et gestes.

Notrehistoire passée peut **laisser des « traces »** et nous **transforme**.

J’entends d’ailleurs très souvent ce genre d’affirmations :

*« Je traîne mes casseroles »*

*« J’ai été fortement marqué(e) par cet événement »*

*« Je porte tout ça sur mes épaules »*

*« Cet événement a conditionné toute ma vie »*

Il arrive même que les **expériences se répètent**.

Que l'on s'en rende compte... ou pas.

C’est un mécanisme inconscient mis en place et recherché par votre cerveau (et oui...).

Pourquoi ?

Pour vous confronter à une situation similaire et **vous permettre de la surmonter** cette fois-ci!

Alors, il n’est pas rare que mes clients viennent pour travailler sur une problématique **avec un passé justement... très présent**!

Une des 1ères étapes du travail va donc consister à se libérer de ce poids.

Je vous entends dire « Oui… Mais comment ?? »

On ne modifie pas le passé, il fait partie de nous. C’est une réalité.

On ne cherche pas non plus à l’oublier. Ce n’est pas l’objectif.

Par contre… Bonne nouvelle ! On peut travailler sur sa **charge émotionnelle**!

Et c'est très **libérateur**. Ce travail est souvent vécu comme une **renaissance**.

Une **autorisation** **à (re)devenir soi-même**.

En tant qu’accompagnante, je trouve ces séances magnifiques, d’une richesse et d’une émotion inouïes. J’ai cette chance d’être le témoin privilégié de votre révolution interne : vous voir en train de vous débloquer, vous surpasser, … de changer tout simplement !

A cette phase de travail, vous me dites

*« Je me sens bien plus léger(e) / soulagé(e)»*

*« Ça fait du bien de pouvoir lâcher tout ça »*

*« Je ne m’étais pas rendue compte que je déployais tant d’énergie à ruminer mon passé »*

*« Ça fait un poids en moins »*

Ce cheminement est jalonné de plusieurs notions:

l'**acceptation**, la **responsabilité**, la **prise de recul**, le travail sur une **croyance** **limitante**, mais aussi le **deuil**, sous plusieurs formes.

Parfois, rien qu’avec ce travail, la problématique initiale n’a plus lieu d’être.

Elle se résout et s’étiole d’elle-même.

En résumé, j’ai envie de vous dire que votre passé ne devrait plus être un frein.

Finalement, **votre passé a fait partie de votre vie.** Il vous a modelé, construit ou orienté.

C’est aussi ce qui fait votre richesse et votre personnalité.