

## **Exemple de métaphore: « je trouve mon énergie- je garde mon énergie »**

C'est l'histoire d'une petite fille qui s'appelle Zoé ou Félicie ou Claire ou Hermine, mais de toute évidence c'est une petite fille, elle joue dans la cour de l'école et ses lacets se cassent, peut-être n'étaient-ils pas neufs, peut-être n'étaient-ils pas assez solides, elle n'est pas contente.

Elle prend le chemin du retour ; elle rentre chez elle et tout le monde sait que lorsqu'on marche avec des chaussures sans lacets, on n'avance pas.

A chaque pas, elle sent son pied qui sort alors elle traîne les pieds, elle traîne aussi ses chaussures puisque ses pieds sont dans ses chaussures et cela ne rend pas son pas léger.

Elle se demande ce qui serait le mieux pour elle.

Elle croise une voisine qui lui dit : « tu n'as pas l'air en forme ma belle » et Zoé, Félicie, ou Hermine ou Claire à ces mots se sent encore moins en joie, elle ouvre un large bec et dans un expir profond se laisse tomber sur le bord du trottoir.

Elle regarde ses pieds, se demande ce qui serait mieux pour elle. Un chat passant par là vient la regarder, « toi tu n'as pas besoin de chaussures » lui dit elle, « je vais faire comme toi » elle enlève ses chaussures et se remet debout.

Une amie m'a raconté qu'elle n'était pas branchée sur internet, facebook et compagnie ; elle se sentait un peu en dehors du coup, elle pensait en avoir besoin pour son travail et avait entendu qu'on pouvait télécharger des films,. Comme elle aimait beaucoup le cinéma mais n'avait pas le temps d'y aller, elle se décida à prendre le wifi, (bin oui m'fi !!!)

Elle se réjouissait, elle se disait qu'elle allait gagner du temps, passer des soirées formidables à regarder ses films préférés, à découvrir des documentaires, à surfer sur le web, à surfer sur la vague moderne.

Bien décidée, elle fait placer le wifi et on lui précise bien qu'elle a un code à mettre pour protéger son wifi. Impatiente, elle allume son ordinateur et sa première manoeuvre est de télécharger ses films préférés: autant en emporte le vent, le pont de la rivière Kwai, les raisons de la colère.

Elle est chaque fois ravie du gain de temps que lui procure ce nouvel outil pour son travail et dans ses relations. Tout est facilité.

**JE SUIS VIGILANT A PROTEGER CE QUI EST PRECIEUX POUR MOI PARCE QUE CA ME DONNE LA FORCE POUR VIVRE.**

Elle sent le sol sous la plante des pieds, le trottoir chauffé par le soleil, et ses orteils se mettent à frétiler de plaisir, elle se sent stable sur ses pieds, elle avance avec ses chaussures dans ses mains, à chaque pas, le sol la chatouille ; la réveille et ça lui plaît et voilà que le chemin est caillouteux, alors sous ses pieds, c'est moins agréable : elle comprend qu'elle va devoir remettre ses chaussures.

Elle arrive chez elle, et s'approche d'une armoire que sa grand-mère appelle l'armoire au trésor, et dès qu'elle ouvre le premier tiroir, elle y trouve mille bouts de ficelles, un tas de petits trucs et ficelles de toutes les couleurs, de toutes les tailles et bien sûr elle trouve la ficelle idéale pour remplacer ses lacets ; *tu es peut-être étonnée d'en voir la couleur? vois tu la couleur de la ficelle? bien...*

Elle va prendre la ficelle « rose » et les passer dans ses chaussures.

Alors toute heureuse, elle ressort de chez elle et se met à sautiller et à courir, à marcher, et le souvenir de ses pieds nus sur le trottoir chauffé par le soleil lui revient comme une sensation agréable.

Elle sent petit à petit qu'elle se remplit de chaleur et de lumière, elle entend même les oiseaux chanter, elle sent le vent frais sur son visage, elle trouve une source d'eau fraîche en chemin et y boit avec délectation.

Sans aucun doute, elle a retrouvé sa force, sa joie de vivre et de bouger.

Tu peux la suivre du regard et même à l'ouïe, à l'odorat, avec tous tes sens, tu peux suivre Zoé, nous allons l'appeler Zoé parce que ça veut dire vie et la vie c'est la vitalité.

Mais au bout de quelques temps, ça commence à devenir de moins en moins facile, mon amie à l'impression que quelque chose d'important lui échappe; elle n'arrive plus à télécharger ce qu'elle veut, et parfois lorsqu'elle veut envoyer un mail ça prend très longtemps.

Elle n'a plus accès à toutes les informations qu'elle souhaite, elle à l'impression de ne plus maîtriser son ordinateur, elle n'a même plus envie de l'allumer.

Au début, elle n'ose pas en parler autour d'elle, pensant qu'elle devrait comprendre par elle-même et qu'elle n'en est pas capable.

Puis finalement, elle se décide à aller voir chez le voisin pour voir si pour eux internet fonctionne.

Ils disent que tout va, qu'ils ont encore fait une soirée cinéma avec des films téléchargés alors qu'ils n'ont même pas demandé la connection mais qu'ils y ont accès comme ça.

En rentrant chez elle, elle se pose des questions, se renseigne, en parle autour d'elle et des amis lui expliquent que si le wifi n'est pas protégé des gens peuvent en profiter gratuitement et la personne qui paie le wifi s'en trouve petit à petit privée ou en partie. Elle n'y croit pas, ses voisins n'auraient jamais fait ça,...ce sont des gens bien, ils lui auraient dit...et pourtant...

Quant elle va les trouver pour leur en parler, elle se rend compte qu'ils s'agit bien de ça, c'est bien de son wifi qu'ils se servent; pourtant son identifiant apparaît, c'est son prénom, ils ne l'ont pas fait exprès, ils n'ont pas fait le lien, ils avaient oublié son prénom, disent-ils.

Confiante, elle n'avait tout simplement pas pensé à mettre son code de sécurité.

Elle ne s'était pas protégée, elle avait laissé la porte ouverte et n'importe qui pouvait s'y introduire, alors, elle remet son code de sécurité 5 4 3 2 1 et tout rentre dans l'ordre dans l'instant, pour les heures, les jours, les mois et les années à venir.

**5** Vous avez écouté cette histoire dont peut-être vous ne vous rappelez pas vraiment et ce n'est pas important.

**4** Votre inconscient a pris dans cette histoire ce qui est bénéfique pour votre être intérieur.

**3** Votre code de sécurité est activé même si vous pensez ne pas le connaître, il n'y a rien à faire, juste laisser faire.

**2** A 1 vous ouvrirez les yeux et reviendrez dans cette pièce confortablement installé.

**1** Ouvrez les yeux, vous êtes ici et maintenant, bonjour....