

Docteur Cornelia Gauthier

L'importance du pardon



**Méditation du
pardon**

Dr Cornelia Gauthier

Docteur Cornelia Gauthier

L'importance du pardon

Je ne sais pas pourquoi cela m'a pris ! Je me suis sentie INSPIREE avec ce sujet. Je commence à bien la connaître cette petite voix de mon âme bienveillante.

C'est vrai que tant de crimes sont commis contre notre humanité tous les jours ! Cela génère tellement de blessures et de victimes ! Ces dernières (donc nous tous) ne savons plus que faire avec la "MERDE" des autres dont nous sommes **pollués** et toutes nos émotions que nous retenons et qui finissent par **fermenter** dans nos psychismes.

En faites-vous partie ?

Oui, oui, je sais bien ! La solution, c'est le pardon. Mais c'est plus vite dit que fait !

Et puis, vous le verrez, il y a des complications avec ce pardon.

Alors, pour aujourd'hui, je vous laisse déjà découvrir ma

MEDITATION DU PARDON

que je vous ai préparée et que vous pouvez télécharger gratuitement via mon site :

www.intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

Je vous souhaite une belle écoute 😊



Docteur Cornelia Gauthier

La mémoire du corps

Je vous disais hier que nous avons tous subi des abus de toutes sortes et cela a toujours commencé dans l'enfance, dans un rapport de force entre l'adulte et l'enfant. Ce dernier n'a donc pas d'autre choix que de subir.

Une minorité choisira progressivement de rallier le camp des plus forts et deviendront à leur tour des abuseurs. La majorité deviendront des victimes et ne sauront pas comment soigner leurs blessures . C'est ce mécanisme que je décris dans mon livre "**Sommes-nous tous des abusés ?**"

Les victimes tenteront donc d'oublier.

Mais c'est sans compter avec la mémoire du corps. En effet, les blessures ne sont pas enregistrées que dans notre cerveau (qui arrive parfois à oublier), mais dans une mémoire **infaillible** située dans nos **fascias**.

Alors que sont ces fascias ?

Ce sont toutes les petites enveloppes de chacune de nos fibres musculaires (comme les petites membranes transparentes que l'on voit sur un poulet cru), mais aussi celles de toutes les structures de notre corps, nos neurones, vaisseaux, organes.

Tous ces fascias sont **interconnectés** entre eux, à l'image de Spiderman. Ils représentent ce que l'on dénomme comme le tissu conjonctif et pèse ... 20 kilos !

Vous vous rendez compte ? 20 kg de mémoire ambulante.

On n'est pas sorti de l'Auberge !!!

C'est pour ça que nous finissons par tomber malades physiquement et psychiquement. Eh oui ! A l'impossible, nul n'est tenu.

C'est aussi la raison pour laquelle nous avons besoin de pardonner, même l'impardonnable. C'est nécessaire pour nous et non pour l'abuseur. La plupart du temps, il ne demandera pas pardon.

C'est pour ça que je vous ai créé

La MEDITATION DU PARDON

que vous pouvez télécharger gratuitement via le lien

www.intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

Docteur Cornelia Gauthier



Les cercles du pardon

En 2022, j'ai entendu et vu dans une émission à grande écoute, une femme effacée, ramassée sur elle-même et néanmoins courageuse, venir dire devant toutes les caméras : « *J'ai demandé pardon à mon père pour les violences qu'il m'a faites subir* ».

La psychologue, en face d'elle, est restée interloquée devant cette affirmation incroyable et lui a demandé pourquoi elle disait une chose pareille ? La dame a alors expliqué qu'elle fait partie des « cercles du pardon ».

J'avais déjà entendu parler de cette pratique complètement **contre-intuitive**, n'ayons pas peur des mots : perverse ! mais j'ai quand même voulu m'en assurer.

J'ai alors contacté 10 animateurs de ces « cercles », en leur écrivant : « *Est-ce que j'ai bien compris ? Je vais dire à mon père ' Je te demande pardon parce que tu m'as battue et violée' ?* ». Ils m'ont tous confirmé cela, en m'expliquant néanmoins qu'il y avait des raisons bien précises et étudiées pour enseigner cela. Ils en ont même tourné un film. Les adeptes se comptent par centaines de milliers.

Si l'on pousse ce raisonnement à l'extrême, cela donne : « *Je te demande pardon parce que tu as violé et assassiné mon enfant* ». L'horreur ce concept !

En fait, les séances de groupes durent quand même 3 heures pour arriver à faire accepter une ABOMINATION pareille.

N'oublions pas que la victime qui, la plupart du temps, est encore enfant au moment des faits, prend sur elle la faute de l'adulte abusif et inadéquat !!! C'est quand même un comble ! C'est donc une **seconde victimisation** lourde de conséquences.

Docteur Cornelia Gauthier

Pour moi qui m'intéresse à la **psychogénéalogie**, je me demande quelle transmission tordue nous passons à nos générations futures ? Y a-t-on seulement pensé ?

J'en ai alors parlé en visio avec le créateur de ces cercles qui sont au nombre de 180 autour du monde. Je lui ai dit qu'un jour je l'écrirai, ce que je fais en partie maintenant, mais que je décrirai cela beaucoup plus en détails dans un prochain livre qui sera intitulé « **LE GIGANTESQUE PUZZLE DES ABUS** » où je décris **l'abus SPIRITUEL**.

Car il faut dire que ce monsieur très gentil, de même que tous ces animateurs, sont animés d'une très bonne intention : celle d'aider les gens à pardonner. Sauf qu'ils s'y prennent à l'envers.

Alors les amis, refusez de participer à ces cercles et de vous faire tordre l'esprit, car c'est bien d'un **endoctrinement** dont il s'agit. Si vous êtes déjà pris dedans, dites-vous qu'à tout moment on a le pouvoir de changer d'idées.

Il y a des méthodes tellement plus simples et plus efficaces que je pratique dans mon cabinet. Je vous en donnerai une demain. Et puis, il y a la méditation du pardon que vous pouvez télécharger gratuitement. Voici le lien :

www.intuition-synchronicités-rétrocausalité.com



Une méthode simple pour pardonner une fois pour toute

Je vous disais hier que je vous proposerais aujourd'hui une méthode pour vous aider à vous libérer des émotions non exprimées qui vous plombent.

En effet, parfois la simple écoute d'une méditation ne suffit pas car les émotions sont stockées dans notre corps, notamment nos fascias, comme je vous le disais il y a

Docteur Cornelia Gauthier

deux jours. Il faut donc souvent enclencher aussi le corps dans cette libération, ce que je pratique avec mes patients sous forme de **thérapie émotionnelle**.

Mais tout le monde ne peut pas venir jusqu'ici, dans mon cabinet, raison pour laquelle je propose une approche par **l'écriture thérapeutique**. En effet, le fait d'écrire mobilise aussi une partie du corps et c'est très efficace. Elle permet de concrétiser sur le papier, vos idées qui tournent en rond dans votre tête, parfois, de manière obsessionnelle.

Alors voici comment procéder :

- Mettez-vous dans un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé/e.
- Ecrivez à la main, c'est plus efficace.
- Prenez une grande feuille blanche et commencez : Cher..., chère ...
- Et écrivez tout ce que vous reprochez à cette personne, tout, Tout, TOUT. Ne censurez rien.
- Il se peut qu'à un certain moment, montent des mots **orduriers**. Ecrivez-les aussi. Ils sont faits pour ça ! Ne trie rien. C'est l'équivalent de VOMIR. On ne trie pas les petits pois et les carottes dans ces cas-là.
- Si vous avez besoin de souligner, de mettre des points d'exclamation, faites-le. Si nécessaire, appuyez avec force votre main lorsque vous écrivez.
- Et lorsque vous avez terminé, relisez à haute voix. S'il y a besoin de pleurer, pleurez. S'il c'est de crier, alors criez !
- Puis mettez cette lettre en un endroit sûr où personne ne pourrait tomber dessus.
- Le lendemain, relisez-la à haute voix, idem le surlendemain, jusqu'à ce que toute la charge émotionnelle ait disparu.
- Ensuite, déchirez ou brûlez cette lettre.
- Puis, faites la méditation du pardon.

Tout ce processus est décrit dans le détail dans mon livre « **Victime ? Non Merci !** » que vous pouvez vous procurer via mon site dont je vous mets le lien ci-dessous.

Si vous avez besoin de brûler cette lettre et que vous n'avez pas de cheminée, ni de jardin, surtout n'allez pas la brûler dans la Nature ! il y a des risques d'incendie. C'est beaucoup plus simple que ça :

- Installer vous dans votre cuisine près de l'évier, prenez une poêle à rôtir vide et brûlez y une feuille après l'autre. Regardez ces mauvais souvenir partir en fumée et laisser le passé devenir le passé.

Docteur Cornelia Gauthier



Vous pouvez vous procurer ce livre (actuellement épuisé dans sa forme papier) en PDF ou Kindle via mon site :

<https://la-vie-et-tutti-quanti.com/ouvrages/>

Un magnifique documentaire sur les fascias

Je vous parlais, il y a trois jours de nos mémoires qui sont contenues dans nos 20 Kg de fascias.

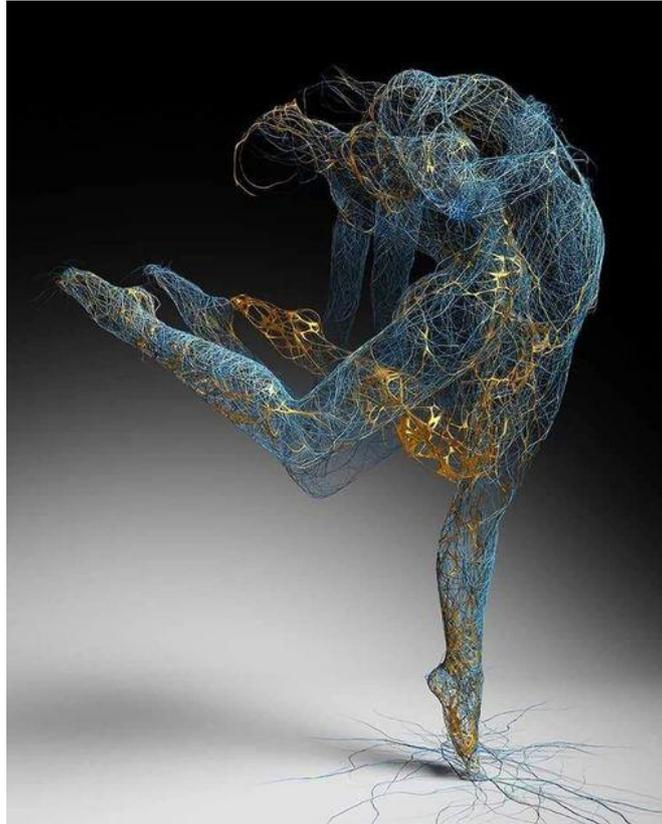
Comme je le disais, nous sommes une **mémoire ambulante**.

Peu de gens connaissent ce que sont les fascias.

Alors, je vous propose ce magnifique documentaire pour en savoir plus.

Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=2IKDcNvQ9FQ&t=87s>

Docteur Cornelia Gauthier



L'abus dirigé contre soi à notre insu

Pourquoi sommes-nous si durs, parfois même dénigrants contre nous-même ? Souvent nous sommes plus à l'écoute des autres que de nous-même. C'est le syndrome du **Sauveur**.

La principale raison est ce que je nomme

L'Abus dirigé contre soi-même.

Attention ! Le terme « Abus » ne signifie pas obligatoirement un abus sexuel. Il signifie toute agression dont nous faisons les frais.

J'explique tout ce mécanisme complexe dans mon livre « **Sommes-nous tous des abusés ?** » que je viens de rééditer. Vous pouvez vous le procurer via ce lien :

<https://la-vie-et-tutti-quantum.com/ouvrages/>

Des abus de toutes sortes pleuvent sur nous depuis que nous sommes petits. Il y en a 3 formes différentes qui souvent se conjuguent, hélas !

Il y a

- Les abus physiques
- Les abus sexuels
- Les abus émotionnels

Docteur Cornelia Gauthier

Les abus sont donc d'abord **SUBIS** par tous, autant par les abuseurs que par les victimes.

Ensuite, une minorité deviendront des **abuseurs** et la majorité des **victimes**. Il y a des caractéristiques bien précises dans ces deux catégories.

Mais évidemment, rien n'est simple. Il y a aussi **les victimes abusives** ! Pour mieux comprendre tout cela, il faut lire le livre car c'est impossible de rentrer dans toutes ces subtilités et complexités via des posts.

Alors, revenons à la question du début :

- Qu'est-ce que c'est que cette histoire d'abus dirigé contre soi ?

C'est le **problème des victimes** qui sont trop gentilles. Normalement, lorsque nous sommes agressés, nous devrions nous défendre et rendre l'énergie négative à celui qui nous a agressé. Mais les victimes ne le font pas pour diverses raisons. Elles se retrouvent alors avec toute cette énergie agressive **enregistrée** encore et encore dans leur corps, notamment dans les fascias, et ne savent pas qu'en faire. Inconsciemment, elles bloquent leur système défensif naturel qui se retourne alors contre elles-mêmes.

Donc rien ne va plus. Ainsi, on finit par **tomber malade** physiquement et psychiquement. On adoptera aussi à son insu des **comportements délétères** qui nous font tourner en rond comme des hamsters, dans des scénarios répétitifs.

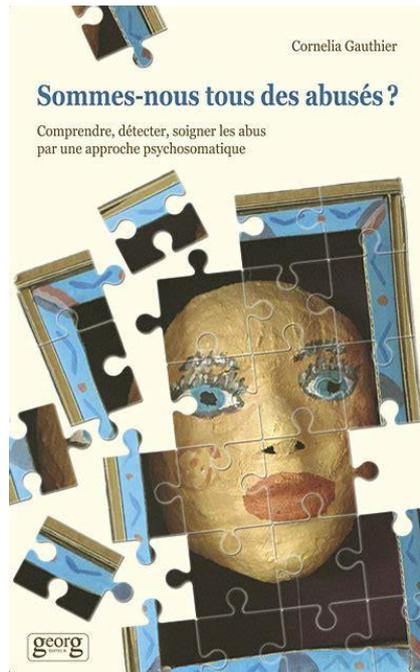
Pour sortir de là, il faut commencer par en prendre confiance, puis mettre des mots sur des maux.

Ce livre a eu un très grand succès et comme il maintenant épuisé, j'ai choisi de le republié. Il est plus important que jamais pour comprendre le monde de fou dans lequel nous vivons.

A la question qu'il pose :

« Sommes-nous tous des abusés ? », la réponse est carrément OUI !

Docteur Cornelia Gauthier



Vous pouvez vous le commander via ce lien ou le commander dans n'importe quelle librairie. Vous comprendrez énormément de choses dans votre vie, mais aussi tout ce qui se passe dans le monde. Ce n'est que la prise de conscience collective qui fera progressivement changer la donne dans ce monde qui est en train de s'autodétruire pour nous permettre de créer, ensemble, un monde meilleur

Se pardonner à soi, une nécessité vitale

Je vous parlais hier de l'énergie négative que nous retournons fréquemment contre nous-même, à notre insu.

Cela me permet de rappeler que c'est aussi ce qui est proposé dans les cercles du pardon, ce qui est profondément **antithérapeutique**.

Pourquoi en arrivons-nous à ces extrêmes ?

C'est parce que le pardon est difficile en soi et on le comprend.

Beaucoup de personnes bien intentionnées le font pour le principe, pour la morale oui suite à une « bonne » éducation qui la plupart du temps, ne tient pas compte de nos systèmes émotionnels. Mais pour être en mesure de pardonner l'impardonnable, elles sont obligées de bloquer leurs ressentis, notamment ceux de la colère, des ressentiments, de la haine ou des désirs de vengeance.

Alors, on pardonne. Mais on a dorénavant bloqué une partie de nos émotions. Alors, tout se dérègle ! C'est comme pour la circulation du sang : Si on la bloque en certains endroits du corps, ça ne va plus aller du tout, même pour le reste du corps.

Docteur Cornelia Gauthier

Le pardon est donc souvent très difficile, tant que la charge émotionnelle, causée par les agressions, n'a pas été libérée. Il faut donc commencer par ça !

Cela signifie de **rendre** à l'agresseur ce qui lui appartient, notamment sa **responsabilité** (exactement le contraire de ce qui est proposé dans les cercles du pardon) et oser **reprendre contact** avec la colère ou la peur que cela avait déclenché.

Il n'est pas proposé de le faire en direct avec cette personne, qui la plupart du temps ne se remet pas en question, ou qui n'existe plus. Cela se fait soit dans une **séance** de thérapie, soit via la méthode de **l'écriture** que je vous ai partagé la semaine passée. C'est bien d'avoir un témoin **neutre** bienveillant.

Comme l'émotion est une manifestation psychosomatique, l'expression doit aussi être **psychosomatique**. C'est logique ! Cela signifie qu'il faut souvent impliquer le corps dans cette libération. La meilleure méthode est donc une approche psychocorporelle.

Lorsque cette libération émotionnelle a eu lieu, le pardon se fait TOUT SEUL.

Vous pouvez néanmoins vous aider via la

MEDITATION POUR LE PARDON

que vous pouvez télécharger gratuitement via ce lien :

www.intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

Devenez un bon père ET une bonne mère pour vous-même. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais une nécessité vitale.

C'est comme dans l'avion : s'il y a une dépressurisation, il faut d'abord que vous utilisiez le masque à oxygène pour vous-même. Ensuite seulement, vous pouvez aider les autres !



Docteur Cornelia Gauthier

Un rôle magnifique : Ambassadeurs de la paix

Devenons des ambassadeurs de la paix en pardonnant vraiment ! c-à-d, APRES avoir exprimé toute la charge mentale qui avait commencé à fermenter comme le pus dans un abcès. Il faut souvent passer par cette zone d'inconfort qu'est le coup de bistouri indispensable pour drainer tout cela.

Pardonner ne signifie pas que l'on oublie. Non, non ! On s'en souvient très bien, mais maintenant, cela ne fait plus mal.

Il faut savoir se souvenir pour que notre expérience douloureuse continue à nous protéger. Il faut même asseoir sa personnalité, savoir dire OUI et savoir dire NON, sans se sentir coupable, sans se justifier.

Pardonner à quelqu'un le fait juste redevenir un grain de sable sur la plage ! donc insignifiant. C'est ça la vraie libération qu'apporte le pardon.

Ensuite, si on a envie, on peut lui envoyer de l'amour, juste en pensées, parce que cela nous fait du bien à nous. En effet, cela remplit l'espace de notre cœur qui a été libéré par notre pardon. Alors, tout est bien qui finit bien.

Aidez-vous de la MEDITATION DU PARDON pour envoyer de l'AMOUR à ceux qui vous ont offensés. Via toutes nos interactions quantiques, ils vont le recevoir, même s'il ne savent pas ce qui se passe. Ce jour-là, ils seront un peu moins mauvais.

Utilisons l'incroyable pouvoir de notre pensée pour le bien de tous.

Téléchargez cette méditation via ce lien :

www.intuition-synchronicités-rétrocausalité.com

