

Copyright ©

GUIDE PRATIQUE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET SPIRITUEL

Imprimé en autoédition.

2019 Clothaire GUERIN

Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-9567347-0-3

EAN : 9782956734703

Préface

Clothaire est un survivant. Il a visité l'intérieur de sa terre, a rectifié et est revenu de ce voyage – en lui-même et dans le monde - porteur d'un trésor : ce livre que vous tenez entre vos mains.

Tout commence en effet par un travail sur soi-même : « aide-toi toi-même, avant de vouloir aider autrui », nous dit d'abord Clothaire dans ce manuel pratique. D'une certaine façon, il nous rappelle aussi que, quelle que soit la qualité des aidants que nous croisons sur notre route, quelle que soit la pertinence de leur approche (outils, spiritualité, initiations,...), chacun doit effectuer un travail sur lui-même et personne ne peut faire ce travail à notre place. Pour Clothaire l'outil principal est le Reiki mais il va faire ici référence à bien d'autres démarches. Car, il est ici question de chercher et de trouver sa voie. Sa voix, aussi, pourrait-on dire : les méthodes sont nombreuses. A chacun de trouver celles qui lui conviennent.

Cette vision pourrait sembler naïve, si elle n'était pas celle d'un survivant. Il a fallu que Clothaire se libère de cette famille dysfonctionnelle dont il parle dans sa biographie. « Se libérer » ne veut pas dire « oublier ». « Dysfonctionnelle » ne veut pas dire « sans amour ». On sait que les voyages sont initiatiques : Clothaire a dû partir loin de chez lui. D'abord pour survivre, puis pour se retrouver. Au fil de ses voyages, il a développé une compréhension intime de notre monde visible (à commencer par un lien hors du commun avec les animaux) puis du monde invisible (je vous laisse découvrir son expérience des anges). Visible et invisible : « ce qui est en Bas est comme ce qui est en Haut », dit la Table d'Émeraude. Sans vraiment le vouloir au départ, son chemin a permis à Clothaire de recevoir et de se construire une « spiritualité pour agir ». Dans ce livre, il nous partage aussi sa spiritualité. Ce partage est tolérant : il n'exige pas que cette spiritualité devienne la vôtre. Ce partage est pragmatique : essayez, vous verrez bien !

Il faut faire attention à ce point : Clothaire témoigne plus qu'il n'enseigne. Il partage plus qu'il théorise. Il invite chacun à trouver sa propre pratique en miroir de la sienne. Il a la conviction des croyants habités par leur foi : cette foi est évidemment une des clés de son assise personnelle... clé presque laissée dans l'implicite au profit de l'amour. En revanche, Clothaire « parle en phare ». Les phares, le long des côtes, ont leur propre « définition » : ils éclairent chacun selon un rythme lumineux qui leur est propre et qui permet de les distinguer... donc de faire le point. Le discours de Clothaire est ainsi très engagé et clair. Il ne présuppose pas une adhésion inconditionnelle à ce discours (à chacun de

faire « son point »). Mais on connaît la magie de l'esprit : l'humain a le pouvoir de créer ce qu'il croit. Ne confondons pas la quête, le chemin et la méthode pour inventer et arpenter le chemin. L'invention du chemin est constitutive de la quête. La méthode pour arpenter le chemin dépend aussi du marcheur !

Ce manuel rappelle que l'être appartient aux trois mondes du corps, de l'âme et de l'esprit. Cette triple appartenance n'est pas une opposition. Elle doit conduire à une triple alliance. Mais notre monde et notre temps, souvent, séparent, opposent, segmentent, désintègrent, oublient la complémentarité des trois dimensions de l'être. Le travail de bien des thérapeutes, aujourd'hui, est devenu ainsi un travail de réconciliation intérieure puis extérieure – on y revient toujours : se parfaire, pour parfaire le monde !-.

Mais, avec Clothaire, allons plus loin. Bien des thérapeutes (ou coachs ou aidants) ont aujourd'hui un problème concret à affronter : leur projet altruiste se heurte à un refus matériel (dans le corps donc). Ils ne réussissent pas à faire de leur projet altruiste un métier. Il propose quelques repères sur cet enjeu majeur : pour que spirituel et aide ne riment pas avec illusion... ou désillusion ! Un vieux proverbe dit que « lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît ». Clothaire renverse cette proposition : lorsque le thérapeute est aligné, ses patients le réclament.

Olivier BERUT
Auteur, chanteur et conférencier.

Remerciements

Mes pensées de gratitude vont à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce manuel. Sans l'aide des autres, je n'aurais pu remettre en question, retravailler et améliorer ce manuel pour le partager avec vous.

Je pense à mes formateurs en reiki, amis et « parents spirituels » qui m'ont fait don de leur savoir, leur sagesse et leur Amour.

A ma mère, partie rejoindre les cieux et ses proches peu après mes 18 ans, je dédie ce livre.

A mon « tonton de cœur », Olivier, le plus bel exemple vivant que les liens du cœur peuvent être plus forts que les liens du sang.

A ma compagne Sophie et à sa fille, Laly, car, auprès d'elles, je comprends mieux ce que le mot « famille » signifie !

A mon âme, elle qui a choisi de s'incarner dans une famille dysfonctionnelle afin que je puisse trouver le véritable chemin de la Lumière et de l'Amour et le partager avec tous les lecteurs et lectrices de ce manuel.

Pour faciliter l'accès aux différents sites Internet, un document est disponible sur www.guidesspirituels.fr. Il contient tous les liens présents dans ce manuel et permet de se rendre sur le site en cliquant directement sur celui-ci.

Je vous présente mes sincères excuses pour les éventuelles fautes d'orthographe. Votre indulgence est précieuse. Votre bienveillance aussi. Si votre gentillesse vous donne envie de m'envoyer les corrections afin d'améliorer la qualité de ce manuel.

De plus, plutôt que des notes en bas de page, le lexique à la fin de l'ouvrage permet de nous accorder sur le sens des mots.

Je vous souhaite une excellente découverte et surtout une mise en pratique de l'ensemble des propositions de ce guide de formation.

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

Remerciements.....	8
CHAPITRE 1 : LES BASES DU REIKI	19
Avant-propos et mise en garde :.....	19
Définition, origine et vertu.....	19
Les niveaux de Reiki :.....	21
Mon parcours et ma vision du Reiki :.....	25
Positions de l'autotraitements :.....	32
Les contre-indications au Reiki :.....	33
Le reiki pour les animaux :.....	36
Séance de Reiki pour animaux :.....	43
D'autres usages du Reiki :.....	46
Quelles sensations éprouve-t-on avec le Reiki ?	47
CHAPITRE 2 : LES OUTILS DU NIVEAU 2 ET LES POSSIBILITÉS DE DEVENIR THÉRAPEUTE.....	53
Les Trois symboles :	55
Comment utiliser les symboles ?.....	56
Techniques avec les symboles.....	60
Outils de pratique pour affiner ses capacités.....	69
Le travail sur soi.....	74

La relation entre le corps, l'âme et l'esprit.....	94
Protocole de deuil.....	98
Les étapes du deuil	98
La médiumnité en soins.....	110
Les autres possibilités de soins énergétiques :.....	113
CHAPITRE 3	127
LA GUIDANCE SPIRITUELLE	127
ET LA PERTINENCE DES MESSAGES	127
Comment définir un guide ?.....	128
La responsabilité du métier de thérapeute.....	132
Le travail avec les guides de lumière.....	138
Les limites à ne pas dépasser	138
Le travail avec les Anges de naissance	147
Comment distinguer un guide d'un ange ?	151
CHAPITRE 4 : LE DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS PSYCHIQUES	165
Développement de la sensibilité.....	166
Le développement personnel avec la Nature	171
L'énergie des arbres	172
Le chemin de la réussite :	179
Apprendre à domestiquer son Mental.....	181
Développement de la Vue psychique	183

L’Ancrage.....	187
CHAPITRE 5 : LA LOI ET LES POSSIBILITÉS D’AIDE À LA FORMATION.....	207
Les possibilités pour débiter son activité.....	207
Messages pour vous encourager	209
Quel statut juridique ?	216
Comment se déclarer ? Le certificat d’initiation Reiki -il suffisant ?	218
Le Reiki et les hôpitaux français	224
Comment respecter la Loi ?	225
Travailler chez soi ou louer un cabinet ?	227
CHAPITRE 6 : LA CRÉATION DE CARTES DE VISITE	233
Une carte de visite : est-ce utile ?	233
Les avantages de la carte de visite papier	234
Comment réussir sa carte de visite ?.....	235
Le format d’une carte de visite	236
L’attitude professionnelle	240
L’impact du digital	241
Les limites et opportunités	242
La création de flyers	243
CHAPITRE 7 : SE DEVELOPPER À L’AIDE D’INTERNET.....	251
Comment utiliser les nouvelles technologies ?.....	252

Se spécialiser dans un domaine	261
CHAPITRE 8 : LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC.....	269
Transmettre à l'aide de conférences.....	270
Prendre confiance par l'entraînement.....	273
Comment gérer une question embarrassante ?.....	277
Comment gérer son temps ?	278
Le jour J	280
CHAPITRE 9 : LES SALONS DU BIEN-ÊTRE ET LES INVESTISSEMENTS FINANCIERS	287
La jalousie : un poison qui nous affecte	294
CHAPITRE 10 - L'ABONDANCE ET LE DÉVELOPPEMENT MATÉRIEL	301
Comment équilibrer la relation avec l'argent ?	312
Les investissements matériels	322
CONCLUSION	327
LEXIQUE DES DEFINITIONS	340

INTRODUCTION :

L'humanité a besoin d'Amour. C'est une évidence.

Qui sont les personnes qui mettent leur cœur et toute leur énergie pour prendre soin des autres ?

Toutes les personnes qui travaillent avec l'humain ...

En milieu médical tout d'abord, qu'il soit hospitalier avec les infirmières, ou représenté dans les maisons de retraite ou à domicile par les auxiliaires de vie, les kinés, les thérapeutes, etc...

En octobre 2018, Capital a classé le métier d'infirmière parmi les 15 métiers les plus désagréables à exercer. Pourquoi ?

Les infirmiers et sages-femmes sont des métiers où le contact humain est très important. La demande émotionnelle et les conflits éthiques y "prédominent". Entre des hôpitaux qui travaillent à flux tendu, des patients compliqués ou encore une hiérarchie peu compréhensive, leur quotidien n'est pas simple.

Puis, sur la troisième marche du podium des métiers les plus désagréables, on retrouve un métier indispensable du secteur médical : aide-soignant. A majorité féminine, cette profession vise à assurer l'hygiène et le confort des patients. Les aides-soignants peuvent souffrir des contraintes liées aux horaires décalés, de fatigue physique et psychologique et d'un manque de reconnaissance.

Je le constate régulièrement ! Depuis quelques temps, je reçois des patients fatigués, exténués par leur travail alors qu'ils ont en eux cette dévotion, cet appel d'âme pour aider leur prochain, donner le meilleur d'eux-mêmes, être toujours dans le don, l'offrande de leur temps et, malheureusement trop souvent, au détriment de leurs propres stocks d'énergie.

Un salarié sur cinq souffre de stress au quotidien. Pour 30% d'entre eux, ce stress les conduit à envisager de changer de travail. Pire, un

tiers des salariés estime également que leur employeur n'a qu'un faible intérêt pour leur santé psychique et leur bien-être professionnel. C'est ce qui ressort d'une étude publiée à la mi-mars 2018 par ADP, entreprise spécialisée dans les solutions RH.

En partant de ce constat, la recherche d'un équilibre me paraît INDISPENSABLE, sinon CAPITALE, pour se préserver et ménager sa santé, ce précieux cadeau de la vie ! Il constitue la base de notre épanouissement personnel et de notre équilibre.

Comme le dit le Dalai Lama quand on lui demande : qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ?

« Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils en oublient le Présent, de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent, ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

Et vous chers lectrices et lecteurs, quelles sont vos croyances ?

- **Croyez-vous qu'aider les autres signifie donner toute son énergie ?**
- **Trouvez-vous juste de perdre ses ressources pour aider autrui ?**
- **Est-il respectueux pour vous de vous épuiser au travail ?**

Face à cette perte d'énergie, cette saturation d'émotions parasites autrement dit, qui ne nous appartiennent pas, nous n'avons pas toujours le choix. En effet, souvent nous fonçons tête baissée, répondant avec le cœur aux appels en détresse, côtoyant des personnes en difficulté et en faible émission énergétique !

Alors comment aider ces personnes à améliorer leur quotidien ?

Comment mettre en œuvre un plan d'action afin d'aider ces personnes qui sont débordées, épuisées physiquement et psychologiquement et dont les moyens financiers et humains diminuent au quotidien ?

Il serait illusoire de penser que seul ce manuel et son contenu peuvent améliorer le quotidien de toute l'humanité.

Mais rappelons-nous que : « **l'Océan n'est qu'un ensemble de gouttes d'eau !** »

Et si nous ajoutions un afflux d'énergie doux, inépuisable et intarissable dans le cœur de chaque être humain ?

Le Reiki est un des outils qui permet de puiser dans le bassin d'énergie Universel afin de transmettre par l'intermédiaire des mains et des corps énergétiques cette inépuisable source d'énergie.

C'est pourquoi j'aimerais de tout mon cœur que les personnes en difficulté, qui peinent de plus en plus à récupérer de leurs dures journées, à se recharger complètement ou qui sont à la limite de leurs capacités puissent bénéficier de l'initiation Reiki.

En seulement deux jours de formation, le Reiki coule en vous de manière naturelle et fluide et vous apprenez à prendre soin de vous, à vous recharger et à donner des traitements complets au corps.

C'est pourquoi les deux premiers chapitres seront dédiés au Reiki, à son utilisation et aux outils du niveau 2. De plus, grâce à des enseignants qui vouent leur vie au développement du Reiki il s'est largement répandu dans tous les milieux sociaux.

Le Reiki souffre aussi d'une image assez controversée qui provient d'une mauvaise compréhension de l'énergie et de ses effets. Il se peut aussi que vous ne soyez pas attirés par la vibration du Reiki tout simplement.

Seule l'expérimentation permet de se faire une opinion et je fais partie des personnes qui aimeraient redonner au Reiki ses « lettres de noblesse » !

Mon souhait est de moderniser l'image du Reiki, en transmettant des techniques modernes permettant de travailler sur soi, pour mieux aider

les autres.

J'ose espérer que le partage de mon expérience depuis 2006 vous incitera peut-être à recevoir cette initiation par un enseignant sérieux, si vous en connaissez un.

De fait, plus qu'un métier, c'est une véritable vocation que d'initier et de transmettre la capacité à faire du bien en apposant ses mains !

Quelques-uns parmi vous découvrent peut-être l'énergétique ou se posent la question du chemin pour devenir thérapeute.

Ou encore avez-vous déjà été initié à une technique, un art, une pratique énergétique ? Vous adorez venir en aide et vous sentir utile ?

Et pourquoi ne pas vivre de votre passion ? Ce sera l'objet de la seconde partie de ce manuel.

Ce manuel s'adresse donc à des néophytes cherchant des possibilités de soins ainsi qu'aux personnes qui veulent exercer la profession de thérapeute.

A travers le contenu de ces chapitres, je souhaite sincèrement que chaque personne puisse développer les outils, les qualités et les démarches qui lui permettront d'exercer l'activité qui le passionne et de pouvoir en vivre !

Seulement, je suis désolé, de vous apprendre que cette seule lecture ne sera pas suffisante pour devenir un praticien. Il vous faudra travailler sur vous, pratiquer des exercices et vous investir à 100 % afin de pouvoir réaliser vos rêves et vos objectifs !

« *La sagesse, c'est la connaissance mise en mouvement !* »

Vous trouverez des conseils issus de ma pratique de formateur, thérapeute, médium et conférencier, ainsi que tous les outils que j'ai mis en application afin de réaliser un de mes plus grands rêves : être utile aux humains et aux animaux en leur transmettant « *une énergie sacrée de bien-être et de guérison chargée d'amour !* »

Le Reiki est une très bonne base énergétique, mais n'est pas forcément suffisant pour trouver une solution à chaque problématique rencontrée.

Heureusement, les guides de lumière, les anges et les archanges sont à votre service et souhaitent collaborer avec vous au quotidien pour le meilleur et le plus juste. Je leur dédie donc un chapitre, mais il y a tellement à transmettre à ce sujet qu'il faudrait y consacrer un livre entier !

Et puis, pour les personnes qui ont déjà fait un travail sur elles-mêmes, qui sont solides, stables et équilibrées, voici une boîte à outils pour quiconque désire se lancer dans une activité spirituelle épanouissante, utile et valorisante !

Cet ouvrage est également destiné à tous ceux et celles qui sont saturées de leur travail actuel et souhaitent développer une activité complémentaire, ou celles qui sont en arrêt de travail à la suite à un burn-out, d'une maladie ou d'un accident.

En écoutant les informations, j'apprends qu'il y a eu une nette augmentation des « burn-out » dans le monde du travail et dans les entreprises.

Je me pose ainsi cette question simple : « *Et si ces personnes étaient appelées à faire autre chose, comme suivre l'élan de leur cœur, leurs intuitions profondes qui correspondent simplement au chemin de leur âme ?* »

Devriez-vous donc attendre qu'une maladie / « mal a dit » ou un « burn-out » viennent vous obliger à changer votre façon de vivre et ébranle votre « zone de confort » ? Je ne vous souhaite pas d'en arriver là !

La maladie se déclenche à cause d'une exposition constante et prolongée à un stress chronique au travail. Elle est plus généralement associée aux métiers à forte sollicitation mentale, émotionnelle et affective, aux postes à responsabilités ou encore apparaît lorsque les objectifs sont difficiles à atteindre, voire irréalisables. Les personnes à risque sont notamment celles qui s'investissent beaucoup dans leur travail. Les causes d'un « burn-out » sont variées : journées de labeur

trop longues, surcharge de travail, pression des délais, travail monotone...

Un « **burn-out** » correspond en quelque sorte à une sortie de piste, une dépression qui nous tire vers le bas et bloque notre énergie. D'un point de vue physique, notre corps se met à l'arrêt et nous oblige à faire une pause et, pour les plus courageux d'entre nous, à se remettre en question.

Avez-vous ressenti dans votre cœur cet appel à changer de métier, à aider les autres avec votre écoute bienveillante, avec vos capacités de magnétisme ou avec des techniques énergétiques comme le Reiki ?

C'est pour cette raison que j'ai à cœur de proposer des pistes concrètes, des outils précis d'évaluation, des formations que je transmets à distance ou en présentiel et un accompagnement qui permet de se lancer dans l'activité qui vous fait vibrer ! Ces conseils s'appliquent en priorité aux praticiens Reiki et dispensateurs d'autres soins énergétiques tel le Karuna ki ou le Laochi, mais aussi aux hypnothérapeutes, médiums, praticiens « bars », énergéticiens, magnétiseurs travaillant à distance et/ou en cabinet.

Seulement, « ***pour parcourir 1000 pas, il faut d'abord faire le premier pas*** », nous conseille un proverbe chinois.

Vous découvrirez au fil de ces pages les étapes indispensables pour structurer, travailler, et vivre de sa propre activité. Le but est de devenir autonome financièrement, et donc acteur/actrice de sa réussite et de son abondance !

Et, pour pouvoir se réaliser spirituellement et matériellement, il faut emprunter un chemin individuel constitué d'étapes, d'épreuves et d'expériences. Sentez-vous libre de prendre ici les éléments qui vous intéressent et de les adapter à votre personnalité, à votre façon d'être. Ce sont de simples conseils et des pistes de travail dont chacun peut profiter, afin d'aider au mieux les personnes en souffrance.

CHAPITRE 1 : LES BASES DU REIKI

Avant-propos et mise en garde :

Le Reiki est accessible à tous, cependant pour le pratiquer sur autrui, un certain équilibre mental est indispensable. Les arts énergétiques sont en effet un chemin d'éveil déconseillé aux personnes présentant des déséquilibres psychologiques. Leur pratique ne dispense en aucune façon de consulter un médecin ou, selon vos besoins, un(e) thérapeute ou tout autre professionnel compétent.

Le Reiki est une technique de soin par apposition des mains complémentaire qui ne remplace pas un traitement adapté (médicaments...).

D'autre part, ce manuel aborde le Reiki comme une base énergétique pour l'associer au travail avec les Guides, les Anges et les Présences bienveillantes*. Je suis un autodidacte qui ne détient aucune vérité absolue ! Mes propos sont donc personnels et tout ce qui se trouve dans cet ouvrage peut être repensé, remis en question, interrogé.

Evidemment, chacun est libre de prendre ce qui lui convient, d'avoir un avis différent et de se positionner librement en fonction de ce qui résonne en lui.

Comme je le fais souvent remarquer lors de mes diverses conférences :
« Dans la spiritualité, chacun est son propre maître ; alors je vous invite à recevoir mes messages avec discernement et à retenir seulement ce qui vous parle ! »

Et s'il existe un outil indispensable à la pratique spirituelle, c'est l'expérimentation. C'est pourquoi je vous propose de redéfinir les bases du Reiki pour vous emmener pas à pas vers le métier de thérapeute. *

Définition, origine et vertus

Qu'est-ce que le Reiki ?

Le Reiki entre dans la catégorie des «Médecines non conventionnelles», à côté de la Phytothérapie, Lithothérapie, Cristallothérapie, Médecine chinoise, Chromothérapie, Réflexologie, Shiatsu, Magnétisme, Feng Shui... (cette liste est non exhaustive.) C'est un art traditionnel sacré reliant une personne à l'Energie universelle via une initiation. Ce lien lui permet notamment d'entrer en contact avec *l'énergie de guérison Universelle** qui équilibre l'énergie de celui ou celle qui le reçoit. L'initié devient donc un canal pour l'énergie de guérison universelle.

Lorsque nous recevons le Reiki, nous sommes ramenés à un état d'harmonie et de relaxation. Cette paix intérieure redonne à l'être un sentiment d'unité avec soi et l'univers.

Le Reiki travaille sur le corps, les émotions et les pensées.

D'où vient le Reiki ?

Il existe en fait plusieurs versions et interprétations. Certains expliquent qu'il provient des prières de moines tibétains qui ont concentré leurs intentions dans un « *égrégor* ». *

D'autres encore considèrent le Reiki comme un cadeau de « *l'intelligence cosmique* »* à l'humanité. Ce qui est certain, c'est que Mikao USUI* a reçu cette transmission afin d'en faire don à l'humanité. Il a fondé un système complet et c'est à partir de lui que le Reiki s'est transmis.

Ses vertus dans le traitement :

- Il revitalise le corps et l'esprit,
- Il renforce le système immunitaire,
- Il augmente la résistance physique,
- Il aide à éliminer les toxines,
- Il renforce et accélère le processus naturel de guérison,

- Il dissout les blocages énergétiques et favorise la détente,
- Il procure la paix intérieure, la sérénité et la joie profonde,
- Il peut aider au bien-être en général,
- Il aide à trouver le chemin de la spiritualité,
- Il active et harmonise le système énergétique.

(Source=<http://www.alternativesante.com/>)

Les niveaux de Reiki :

La formation complète comporte 3 niveaux, ou 4 selon certains enseignants qui séparent la maîtrise de l'enseignement. La maîtrise renvoie à l'initiation aux symboles utilisés par le Maître, ce qui ne conduit pas nécessairement à la transmission à de futurs praticiens.

Tout d'abord, le premier degré aborde les bases de l'énergétique et les positions des mains pour l'auto-traitement ou le soin d'autrui. L'histoire du Reiki et ses 5 principes sont des points essentiels à traiter à cette étape-là.

Le second degré permet de travailler avec des symboles et à distance et le troisième correspond à celui d'enseignant, appelé « Maîtrise ».

Pour donner un ordre d'idée, au Japon, il est demandé, entre le premier et le second degré, un temps de pratique allant de cinq à dix ans (plus de deux mille heures de travail). Et la maîtrise ne s'acquiert que sur le long terme, lorsque maître et élève sentent que le moment est venu. En Occident, une période de quelques mois est nécessaire pour pratiquer et comprendre les différents niveaux.

Le fait de diviser la progression en niveaux ou degrés est tout à fait logique et conforme à d'autres traditions, telles que celle des Arts martiaux.

Si cela présente l'avantage d'offrir un système d'enseignement simple et des repères, la méthode comporte aussi des inconvénients, qui ont été, il me semble, indirectement la cause des dérives du Reiki occidental.

*Première dérive : la présence de degrés avec des techniques à transmettre à chaque degré permet aux gens de croire que l'enseignement de ces niveaux consiste en la simple transmission de ces techniques. Elle permet à des personnes qui ont un cheminement se résumant à quelques jours de stage, quelques mois de pratique, (voire à rien du tout, par correspondance), de croire qu'elles ont un savoir à transmettre et qu'elles sont capables d'enseigner le Reiki.

J'aimerais beaucoup, à travers ce manuel, donner la possibilité à tous d'analyser les initiations, les niveaux de connaissance et de pratique afin de pouvoir s'appuyer sur des bases solides, permettant de conduire progressivement au métier de thérapeute. C'est pourquoi, pourriez-vous répondre à cette question essentielle s'il vous plait : quelle est l'envie qui vous anime de devenir thérapeute ?

Histoire : *Un jour, deux clientes m'appellent pour passer leur niveau 2 de Reiki Usui. Quand elles me parlent de leur niveau 1, j'apprends qu'elles l'ont passé sur une journée, qu'elles ont beaucoup « rigolé », mais pas retenu grand-chose ! Et lorsque je voulus vérifier si le Reiki circulait à pleine puissance en elles, je ne sentis qu'un petit flux d'énergie, comme un mince robinet d'eau grippé !*

*Seconde dérive : La présence de niveaux est un énorme piège pour les Egos des étudiants Reiki. Moi le premier ! Peut-être ce phénomène est-il amplifié par la mentalité occidentale ?

Histoire : *Une cliente m'appelle car elle était manifestement parasitée par une entité négative. Elle me confia avoir demandé de l'aide à un maître Reiki de niveau 5, qui ne pouvait rien faire ... Je fus assez surpris et lui répondis :*

« Ah ! bon, il existe un niveau « cinq » en Reiki qui permet d'enlever les entités ?

- Oui, mais la thérapeute n'a pas réussi et cela fait quelques jours que je n'ai plus aucune énergie, que mon ventre me brûle et que je sens

un poids à la nuque.

- Bien, madame. Sachez que je n'utilise pas le Reiki pour enlever les entités négatives car si je faisais cela, je les nourrirais et leur donnerais plus de pouvoir ! Prenons plutôt rendez-vous pour vous libérer et comprendre la cause de vos douleurs ! »

A ce jour, le Reiki représente un cheminement spirituel qui ne peut pas se restreindre à des niveaux. C'est un parcours qui comporte de multiples paliers individuels, tout en se mettant au service les autres. Les niveaux sont des repères, non des certificats attestant l'évolution et l'investissement personnel. Les cases et les carcans sont plus des obstacles que des aides. Néanmoins, comme toute discipline évolutive, il semble juste de transmettre par étapes afin d'intégrer en profondeur les techniques, les énergies et les connaissances nécessaires. Le moteur le plus efficace pour franchir les étapes est **le travail sur soi**. * Bien que ce ne soit pas une ascension constante, c'est, me semble-t-il, le meilleur outil pour évoluer.

« Le Reiki n'a rien à voir avec une montée en ascenseur ou sur un tapis roulant : rien ne se déroule « automatiquement ». Il faut y consacrer du temps et de l'énergie. (...) Le fait qu'il y ait des étapes dans la démarche ne garantit en rien que, sur le fond, tu recueilles réellement ce que chacune des étapes est censée t'apporter » (In Lettre à un ami devant le temple, de Jean-Baptiste BELLIVIER, p16).

En Occident, nous avons depuis longtemps hélas délaissé cette exigence de rigueur, partant du principe qu'il est grand temps que se démocratise un tel bienfait pour l'humanité !

Par ailleurs, à mon sens, il convient d'associer au phénomène des raisons financières et le fait que les maîtrises ont été transmises sans l'implication, la sagesse et le recul nécessaires à une compréhension profonde de la nature du soin !

Quoi qu'il en soit, voilà qui a permis de diffuser cette belle énergie de par le monde, au détriment, bien souvent, de la qualité de l'enseignement transmis.

Ainsi, de grands abus sont apparus - des maîtres Reiki formés en trois week-ends ou trente personnes initiées le même jour, par exemple - et continuent de se manifester. Ces pratiques ont fortement terni l'image du Reiki. Pourtant, des regroupements de pratiquants Reiki ont vu le jour, afin d'offrir des gages de sérieux. De manière générale, dans le cadre d'une formation bien faite, entre le premier et le second degré, il faudrait compter un minimum de 2 à six mois. De même, plusieurs années de pratique se révèlent nécessaires avant de passer la maîtrise. Pour rester fidèle à des valeurs humaines et rester loin de « l'industrie » du Reiki, je restreins les groupes à 4 personnes par stage, ou 6 si je travaille avec un(e) autre enseignant(e). En effet, force est de constater qu'initier des petits groupes permet de prendre du temps pour l'échange, la convivialité et le partage. C'est important de permettre à chacun(e) de se sentir écouté(e), accompagné(e) et conseillé(e) dans sa pratique.

Je vous communique en ce sens le message du 5 août de *La petite voix*, d'Eileen Caddy, avec l'aimable autorisation de la maison d'édition : © Le Souffle d'Or, 2008. Vous trouverez cet ouvrage sur www.souffledor.fr .

« Maintiens élevées tes exigences ; plus elles sont élevées, mieux c'est. Ne sois pas négligent ni expéditif dans ce que tu entreprends. Il faut que la perfection soit toujours le but. Elle peut sembler impossible à atteindre, mais néanmoins continue à tendre vers elle, continue à t'étirer. Ne te satisfais jamais de quelque chose de médiocre, ou fait sans conviction et sans amour. Que tout ce que tu fais, quoi que ce soit, soit fait pour « Mon honneur » et pour « Ma gloire », car, lorsque ton but sera de faire tout pour « Moi », ton but sera toujours des plus élevés et tu ne seras pas satisfait à moins de donner ce qu'il y a de meilleur en toi. Apprends à t'oublier au service des autres. Tu trouveras une vraie joie à donner à tous les niveaux. Souviens-toi toujours qu'il y a beaucoup de niveaux différents sur lesquels tu peux donner, du plus haut au plus bas, du spirituel au physique. A quelque niveau que cela puisse être, donne et donne de tout ton cœur et tu t'apercevras que ce que tu donnes te sera rendu de même ».

C'est pourquoi le contenu de la formation de niveau 1 doit être effectué sur deux jours et comporter 4 séquences d'initiation pour être complet. L'initiation ne se substitue pas à la pratique, à la bienveillance et à l'amour, que l'on transmet lorsqu'on appose ses mains sur un receveur !

Mon parcours et ma vision du Reiki :

Je dirai que je me situe à mi-chemin entre la tradition de MIKAO USUI* et la connaissance intuitive qui cherche la voie juste, en accord avec la transformation de notre société.

Je pense qu'il s'avère important de faire circuler ce cadeau précieux et de le faire bien, d'une part en donnant des initiations les plus justes possibles, d'autre part en accompagnant les personnes pour qu'elles progressent dans de bonnes conditions, trouvent des réponses à leurs questions et soient efficaces dans le travail qu'elles mettent en œuvre, que ce soit sur elles-mêmes ou sur autrui.

Depuis ma première initiation, le 14 juillet 2006, le projet de devenir enseignant a mûri progressivement et ce que vous lisez est le résultat de nombreuses années d'expérience.

Transmettre fait partie de mon chemin de vie et de ma passion, pourvu que le « fruit » en soit agréable et que vous le trouviez à votre goût ! En espérant que vous croquiez dedans à pleines dents !

Aujourd'hui, mes positions demeurent claires : je veux des personnes correctement initiées, compétentes, qui savent ce qu'elles font, sont à l'aise avec ce qu'elles transmettent et possèdent les qualités d'écoute, d'empathie et de savoir-être qui leur permettent de travailler avec amour, joie et plaisir de pratiquer !

Pour ce qui me concerne, avec le temps et l'expérience j'ai reçu différentes initiations. J'ai délaissé le Reiki Usui pour pratiquer le Reiki Karuna ki *et les soins angéliques IET © *dont j'aborderai les bases

théoriques un peu plus loin, car elles nécessitent une initiation par « transmission physique », en présence.

Le Reiki est un chemin initiatique aisé, accessible et simple qui permet de nettoyer les canaux énergétiques*, de se purifier* et d'augmenter considérablement le taux vibratoire grâce à l'initiation et à l'autotraitement*, mais c'est loin d'être le seul chemin et heureusement !

Si les initiations sont des expériences agréables, nul ne doit les solliciter à la légère et il semble juste de vous informer sur les petites « conséquences » post-initiatiques. En effet, elles accroissent le niveau énergétique de celui qui les reçoit et modifient son champ vibratoire*.

Il en résulte parfois des ajustements passagers dans les sphères psycho-émotionnelles et physiques qui peuvent se traduire par des purifications de durée et d'intensité variables.

C'est une grande phrase compliquée que je résumerai par ces mots : « *vous pouvez vivre des conséquences désagréables de façon passagère !* »

Ces manifestations peuvent aller d'un rhume banal à une légère fièvre, d'une petite baisse de tonus à une grosse fatigue, d'une tristesse passagère à une baisse de moral plus marquée, d'une légère nervosité à de petites insomnies ou d'une irritabilité contenue à des explosions de colère.

Je vous rassure, ces éventuels problèmes sont loin d'être systématiques. Lorsqu'elles se produisent, ces manifestations sont le plus souvent bénignes et de courte durée. Être prévenu évite de trop s'en inquiéter ou de remettre en question la qualité de l'initiation.

Imaginez que des « tuyaux d'eau » (vos circuits énergétiques) n'ont plus fonctionné depuis un certain temps. Tout d'un coup, vous envoyez une eau très claire (le Reiki), très propre, totalement pure qui emporte sur son passage les débris (résidus émotionnels, traumatismes...) qui la polluaient. Ces résidus remontent le long des canalisations et arrivent à

la conscience où ils ont besoin d'être purifiés par le travail sur soi, transformés par les qualités du cœur telles que l'amour, le pardon et la compassion. C'est à mon sens une des clefs principales du Reiki : **l'ouverture de conscience et l'accès à notre monde intérieur.**

Message de La petite voix, Eileen Caddy du 10 août © Le Souffle d'Or, 2008 :

« Veux-tu faire quelque chose pour améliorer la situation du monde ? Alors regarde en toi, car n'oublie jamais que tout commence en soi. Si tu changes ta conscience en Amour, Paix, Harmonie et Unité, la conscience du monde entier changera. Mais ce n'est pas toujours agréable les premiers temps. Tu trouveras en toi des coins sombres qui ont besoin d'être nettoyés. Tu verras que tes motifs n'émanent pas toujours du plus haut et que tes goûts et dégoûts sont bien plus prononcés que tu ne l'imagines. Tu verras que tu es très enclin à établir des distinctions quand il ne devrait y en avoir aucune, tous sont un à « Mes » yeux. Tu verras que ton amour pour les autres n'est pas ce qu'il devrait être. Commence à mettre les cartes sur la table, et sois déterminé à faire quelque chose et commence à le faire maintenant. Il n'y a pas de meilleur moment. « JE SUIS » là pour t'aider. Invoque- « Moi » et laisse- « Moi » guider chacun de tes pas !»

Je souhaite vous préserver du désir de brûler les étapes. Afin que les choses se passent le plus en douceur possible, l'idéal est de progresser lentement en pratiquant l'autotraitements pendant 21 jours minimum. Hormis les personnes souffrant de problèmes psychologiques sérieux, les gens qui font des expériences douloureuses sont en général ceux qui ont voulu aller trop vite. Pour vous donner une petite idée, c'est comme si vous restiez un moment dans l'obscurité et que vous sortiez soudain en plein soleil ; vous ne pourrez pas profiter de sa lumière, la douleur vous forcera à fermer les yeux. Mais si vous vous accoutumez progressivement à la clarté, tout se passera bien. Le principe est le même avec les initiations Reiki.

Le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov explique parfaitement l'importance de travailler sur soi dans son livre : La vie psychique : éléments et structures. Voici un passage extrait du chapitre « De l'intellect à l'intelligence », p 96 :

« En vivant votre savoir, en le goûtant, en le vérifiant, en le pratiquant jusqu'à sentir qu'il devient votre sang, votre quintessence, ce savoir devient vraiment vôtre, rien ni personne ne peut vous l'enlever. Et même quand vous reviendrez sur terre, vous ramènerez ce savoir, vous ne recommencerez pas depuis le début, mais vous continuerez à lui ajouter du vrai savoir. »

Bénéfices :

L'autotraitement devrait devenir une belle habitude de vie.
Souvenons-nous toujours de cette petite maxime :

« Reiki bien ordonné commence par soi-même ! ».

Entre autres, l'autotraitement :

- Maintient le canal bien ouvert et continue de l'ouvrir progressivement ;
- Équilibre les émotions et permet de vivre sa vie bien plus sereinement en modifiant sa perception des événements. Sans même la programmer, notre pensée devient plus positive ;
- Aide le corps à guérir naturellement et à se remettre d'aplomb rapidement ;
- Renforce le corps et son fonctionnement de manière globale.
Attention, le Reiki n'apporte pas l'immunité totale face à tous nos problèmes.
- Développe l'intuition progressivement ;
- Permet de suivre et de rester dans une dynamique de bien-être et d'évolution ;

- Plus prosaïquement, il permet aussi à certaines personnes de s'octroyer quelques minutes par jour pour elles, de souffler et de se reposer et ainsi de s'habituer à se tourner vers son être intérieur.

Les effets de l'autotraitement et de l'initiation sont variés.

En général, les personnes qui ont reçu l'initiation et pratiquent leur autotraitement régulièrement remarquent un mieux-être général, une bonne santé accrue, la disparition de petits tracas physiques purement et simplement, un affinement de leurs sens (meilleure perception des couleurs, lumières, des goûts et odeurs), un développement de l'intuition et de l'empathie...

De plus, les rapports avec autrui se modifient fréquemment : nous évitons spontanément certaines personnes fatigantes ou irritantes à nos yeux dont nous n'osions pas nous écarter auparavant ; ou bien nous nous montrons plus patients et agréables avec elles ; nous rencontrons aussi d'autres individualités ... plus conformes à nos désirs, plus proches de nos aspirations, et ainsi de suite... Comme par « hasard* » ou par synchronicité plutôt ! Le Reiki fluidifie nos énergies et libère en nous les capacités à nous faire du bien et à en prodiguer aux autres. C'est pour cette raison que surviennent tous ces changements.

Il est également important de comprendre que les résistances que nous rencontrons auparavant, nos peurs, nos blocages peuvent réapparaître au fond de nous, comme si soudainement nous choisissons de nous confronter à nos difficultés, mais cette fois pourvus d'une force supplémentaire pour les dépasser.

L'initiation peut ainsi accélérer des changements que nous tardions à mettre en place : un développement spirituel peut passer par des transformations, qui, sur l'instant, paraissent difficiles, mais sont à long terme essentielles à un meilleur équilibre. Votre vie se mettra peut-être en place d'elle-même en accord avec ces évolutions.

L'autotraitement :

En parcourant d'ailleurs certains ouvrages ou sites internet, vous

pourrez découvrir quelques différences concernant la façon de pratiquer un autotraitement ou une séance de Reiki.

Bien sûr, lors de votre formation, chaque enseignant vous indique les grandes lignes composant l'autotraitement et vous pratiquez ainsi après chaque séquence d'initiation (sauf la dernière car elle sert à sceller, c'est-à-dire à fixer définitivement votre capacité à transmettre le Reiki.)

Le but est bien de couvrir au minimum l'ensemble des 7 Chakras principaux et de vos organes vitaux par imposition des mains, sur une durée indicative d'environ trois minutes.

Mais, d'une façon générale, le sens de l'enchaînement des positions et la durée d'imposition des mains (envoi d'énergie Reiki) ne sont pas excessivement importants. C'est pourquoi je vous conseille de vous donner votre autotraitement en écoutant votre ressenti, vos sensations et votre monde intérieur (émotions et pensées).

« Le Reiki possède sa propre sagesse et se dirige naturellement au bon endroit »

Il se peut par exemple que vous ressentiez le besoin de laisser vos mains posées sur un point précis plus longtemps, ou que vous décidiez de débiter votre autotraitement différemment, en partant du bas vers le haut du corps par exemple.

Avec de la pratique, vous arriverez à ressentir les différents besoins de votre corps. Le plus important réside dans la régularité de la pratique de l'autotraitement et l'écoute de vos sensations ! L'important étant de pratiquer régulièrement, quotidiennement serait l'idéal !

Vous pouvez vous entraîner avec une musique relaxante, marquant les intervalles de trois minutes durant lesquelles une position des mains doit être tenue (généralement une petite clochette incorporée à la musique), ce qui vous dispense de vous focaliser sur la durée en vous permettant de vous relaxer complètement durant votre autotraitement. (*Différentes musiques sont disponibles en écoute libre sur Internet*)

Il existe une problématique récurrente chez les personnes très ouvertes de cœur, généreuses et tournées vers les autres : elles ont de la difficulté à prendre du temps pour elles, à s'accorder le droit de se faire du bien ! L'autotraitement est un moment important et je suis convaincu que notre présence sur terre a un but. Nos « missions de vie » sont en rapport avec l'Amour au sens profond et nous devons tous apprendre à nous aimer ! L'énergie la plus puissante dans L'Univers est l'énergie d'Amour. Notre travail sur terre réside dans la capacité à apprendre à la tourner vers notre être intérieur pour mieux la diffuser vers l'extérieur. C'est pourquoi, je trouve que l'autotraitement est une base solide pour apprendre à se respecter, se recharger et s'épanouir !

Si vous souhaitez recevoir un message de mes guides en vidéo sur l'importance de prendre soin de soi, rendez-vous sur YouTube en tapant Clothaire Guérin. La vidéo s'appelle « Tendressez-vous » : (<https://www.youtube.com/watch?v=iDZA3r-H rc&t=4s>)

Lorsque j'enseigne les positions de l'autotraitement, j'invite cependant chaque stagiaire à écouter son propre ressenti et à ne pas forcément se fixer sur une durée de 3 minutes. En effet, pour développer le ressenti et l'écoute intérieure, cet exercice est recommandé :

Inspirez le Reiki par le chakra coronal et à l'expiration, écoutez votre ressenti au niveau des mains. Vous allez sentir que la zone est chargée et que l'afflux de Reiki diminue. Vous pourrez alors changer de position.

C'est à mon sens un excellent exercice que de faire le vide en soi, totalement, en ramenant sa conscience dans l'instant présent !

« Rien n'est jamais arrivé dans le passé qui pourrait vous empêcher d'être dans le moment présent aujourd'hui.

Et si le passé ne peut pas vous empêcher d'être présent aujourd'hui, quel pouvoir a-t-il ?

Le passé est parti, le futur n'est jamais garanti, nous devons nous libérer des choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle et vivre pleinement l'instant présent ! » Citation de Eckhart Tolle

Positions de l'autotraitement :

Remarque : *Si vous ressentez quelques désagréments en relation avec des ajustements énergétiques (votre corps se rééquilibre, la transition peut engendrer des sensations comme de légers malaises, un peu de fatigue ou d'irritabilité, des ajustements aux nouvelles perceptions...), l'autotraitement peut les adoucir... Mais il peut aussi bien les aggraver de façon passagère, comme « un mal pour un bien ! » !*

C'est la raison pour laquelle il reste essentiel d'apprendre à écouter son corps, ses émotions et ses pensées. La pratique du Reiki devrait toujours être agréable et confortable. Si vous ressentez momentanément des tensions liées à la pratique, c'est simple : faites une pause.

Jacques Salomé cela explique fort bien à travers cette citation dans : *Oser travailler heureux : entreprendre et donner*, Guide (Poche, 09/11/13) :

« Sachant que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, il est souhaitable de favoriser l'expression au-delà de l'émotion ou du retentissement. Cette pratique permettra d'éviter quelques somatisations, du stress et de l'angoisse. »

Vous constaterez que, certains jours, le Reiki coule très fort, d'autres beaucoup moins ...

Ne vous focalisez pas trop sur ce point. Comme dans toute pratique spirituelle, il nous semble important de savoir être patient et d'accepter le rythme naturel de nos évolutions.

Sachez seulement que l'énergie nous parvient en fonction de nos besoins. Rien de plus, rien de moins.

« C'est une énergie intelligente qui possède sa propre sagesse ! »

Si le Reiki paraît moins fort certains jours, c'est que vous n'en avez pas besoin, alors inutile d'insister. Il se peut que votre réservoir d'énergie soit plein ou que vous vous soyez déjà octroyé beaucoup de soins Reiki dont le bénéfice se poursuit encore en vous. Quand vous aurez intégré ce travail, il s'écoulera de nouveau avec toute sa puissance.

Les contre-indications au Reiki :

On raconte tout et n'importe quoi au sujet de supposées contre-indications au Reiki. Certains ainsi avancent qu'il ne faut pas proposer de Reiki aux personnes portant un pacemaker ou ayant eu une crise cardiaque.

D'autres prétendent qu'il ne faut pas en envoyer pendant les interventions chirurgicales parce que cela risquerait de réveiller la personne anesthésiée (alors qu'on constate plutôt que le Reiki a tendance à induire de la somnolence). D'autres encore racontent qu'il ne faut pas faire du Reiki sur le nombril ou sur le chakra coronal.

On suppose enfin que le Reiki serait néfaste pour les femmes enceintes car susceptible de provoquer des fausses couches.

En réalité, la peur de l'inconnu, de la nouveauté peut générer ce genre de réflexions dites « de Précaution d'usage ». Cependant, toute pratique a ses limites, ce sera donc votre discernement qui permettra d'être attentif à ce qui « sonne juste ».

Pourtant, voici d'après mon expérience une contre-indication au Reiki : elle concerne l'anesthésie.

Un jour, un ami se rendit chez le dentiste pour une opération et, croyant bien faire, se donna du Reiki avant de se faire anesthésier. Ce qui eut pour effet d'annuler purement et simplement l'efficacité des piqûres. Le dentiste dut s'y reprendre à plusieurs fois avant de réussir à endormir ses gencives et la douleur de ce jour-là fut une leçon de vie concernant les contre-indications du Reiki.

Voici le point de vue de mon enseignante de Reiki, psychiatre dans un hôpital :

Il est recommandé de ne pas donner de soin Reiki à une personne souffrant de troubles psychiatriques avec altération du sens de la réalité : il existe un risque d'augmentation des perceptions délirantes.

Cependant, il est difficile et c'est même interdit par la loi, de poser un diagnostic sur une personne si nous ne nous sommes pas médecins. J'imagine mal poser cette question avant chaque soin :

« Dites-moi, est-ce que vous êtes schizophrène ou bipolaire ? Parce que si c'est le cas, je ne vais pas poser les mains sur vous ! »

De même, il est déconseillé d'accepter d'offrir du Reiki à quelqu'un qui nous met mal à l'aise.

Il se peut que cette personne soit en recherche de contacts physiques et de rapprochement avec vous, plutôt qu'elle ne nourrisse une réelle motivation à aller mieux !

Par ailleurs, sans employer le terme de contre-indications, une des règles éthiques essentielles du Reiki est de ne pas donner de soins à une personne sans son accord.

Ce bémol concerne toutefois plutôt l'envoi de Reiki à distance pratiqué à partir du second degré, mais il peut s'appliquer aussi aux personnes endormies ou dans le coma.

Face à cette situation, quand il m'a été demandé si je pouvais travailler sur ces personnes, j'ai placé l'intention suivante avant de commencer :

« Je demande que ce que je m'apprête à faire soit permis, sinon que ce soit purement et simplement renvoyé à l'Univers »

Par éthique, j'évite d'envoyer du Reiki à quelqu'un qui ne sait pas ce dont il s'agit ou qui a exprimé un rejet de cette énergie. Je considère que je n'ai pas à interférer avec le libre-arbitre de cette personne et que je n'ai pas à juger à sa place de ce qui est bon pour elle. Elle pourrait en effet ne pas choisir d'être guérie ou provoquer certains changements dans sa vie, ce qui renvoie à la question de la responsabilité évoquée

par Mikao Usui.

Sachez toutefois que certaines personnes ne partagent pas cette éthique et trouvent normal de pratiquer le Reiki à l'insu des receveurs, estimant que cela ne peut être que bon pour eux

Ne souhaitant pas non plus interférer avec votre libre arbitre, je vous offre la possibilité de choisir. Vous pourrez ainsi agir selon vos valeurs.

La limite que je me fixe est de proposer jusqu'à trois fois une séance à une personne à différentes reprises. Si au bout de la troisième fois, elle est toujours dans la peur ou le refus, alors je n'insiste pas.