

Révélations

Connaître et révéler sa vraie nature

Audrey Berté



Le Voyage de l'Héroïne et du Héros

Un chemin initiatique vers plus de liberté d'être



Sommaire

du voyage



Mot de bienvenue	2
Avant-propos	3
Les 3 scénarios de vie	4
Étape 1 · Accueillir la vulnérabilité	5
Étape 2 · L'appel de l'aventure	6
Étape 3 · Accepter ou refuser l'appel	7
Étape 4 · Franchir le seuil	8
Étape 5 · Dépasser la peur du rejet	9
Étape 6 · Trouver ses gardiens	10
Étape 7 · Affronter les démons et les ombres	11
Étape 8 · La transformation	12
Étape 9 · Prendre conscience des trésors	13
Étape 10 · Le retour chez soi avec les trésors	14
Mot de conclusion	15
Remerciements et contacts	16
Notes personnelles	17

Bienvenue dans ce voyage !

Le mot d'Audrey



Bonjour

Je m'appelle Audrey Berté et je suis très heureuse de vous offrir ce petit livret !

Il a pour intention de vous faire découvrir le processus du voyage de l'héroïne et du héros, pour qu'il soit une ressource sur votre chemin de vie.

Je suis fascinée depuis toujours par notre monde intérieur. J'aime comprendre comment nous fonctionnons, ce qui nous tire vers le haut ou à l'inverse ce qui nous limite et quels sont les processus de transformation intérieure qui permettent de vivre une vie plus en accord avec notre nature profonde, une vie plus libre.

Ce voyage, je l'ai tout d'abord raconté avec ma voix pour mon podcast "Révélation" à travers une série de 10 épisodes, un pour chaque étape du voyage.

Je vous invite à les découvrir dans la Saison 2 de mon podcast (Épisodes 21 à 30 - [Lien Linktree](#)).

Après avoir mis le voyage en mots, j'ai eu très envie de le mettre en images ! Alors j'ai fait appel à Manuela, une talentueuse illustratrice avec qui nous avons imaginé l'univers de chacune des étapes.

Ce voyage que je vous raconte est à mes couleurs. Il n'est pas un copier-coller des ouvrages de référence mais un récit de ma compréhension et de ma connaissance du voyage à travers l'expérience que j'ai pu en faire.

Je vous souhaite une belle lecture et un beau voyage aux multiples saveurs !

Audrey

Avant-propos

Aux origines du voyage



D'où vient le voyage de l'héroïne et du héros ?

Le voyage du héros est un concept établi par Joseph Campbell à la fin des années 1940. Joseph Campbell était un grand spécialiste de la mythologie et son étude sur le mythe du héros a fait ressortir une série d'étapes bien spécifiques que traversent tous les héros quelque soit leur origine culturelle. Il qualifia ce cheminement de "monomythe" ou "voyage du héros". Vous retrouvez toutes ces étapes dans son ouvrage *Le héros aux mille et un visages*.

La structure narrative que met en lumière le voyage du héros a inspiré cinéastes et romanciers mais aussi l'univers du développement personnel et du coaching. C'est dans ce cadre que je l'ai découvert, grâce à l'ouvrage de Robert Dilts et Stephen Gilligan *Le voyage du héros, un éveil à soi-même*. J'ai tout de suite aimé l'approche à la fois structurée et initiatique de ce modèle.

Le terme "héros" peut paraître ambitieux et l'on pourrait penser qu'être un héros est uniquement le sort de quelques chanceux. Or être un héros tel qu'on l'entend ici signifie réussir à concrétiser ce pour quoi nous nous sentons appelés au cours de notre vie. Et ce malgré les peurs qui peuvent surgir et les phases plus ou moins faciles que nous aurons à traverser pour concrétiser notre appel.

Dans leur ouvrage, Robert Dilts et Stephen Gilligan proposent un voyage simplifié en 8 étapes. Celui que je vous présente ici en comprend 10 car j'ai voulu mettre l'accent sur 2 thématiques qui ont marqué mes propres expériences du voyage.

En quoi est-ce utile de parcourir ce voyage ?

Ce modèle est selon moi très apprenant et soutenant pour toute personne en quête d'une meilleure connaissance de soi et désirant dépasser ses conditionnements afin de pouvoir vivre une vie au plus proche de ses aspirations et en phase avec sa véritable nature. Je trouve ce modèle particulièrement inspirant pour accompagner nos transitions de vie ou pour oser concrétiser certains de nos rêves.

Le schéma du voyage du héros nous rappelle que les plus gros obstacles que nous avons à dépasser se trouvent à l'intérieur de nous. Ainsi chaque étape apporte des clés pour comprendre nos mécanismes internes, dépasser des obstacles réels ou imaginaires et faire des pas vers plus de liberté d'être.

Le voyage dans son ensemble peut être utilisé comme un guide pour nous permettre de traverser une épreuve ou bien pour aller jusqu'au bout d'un projet qui fait vibrer notre cœur.

Une héroïne ou un héros ?

Pour ce voyage illustré, j'ai choisi de mettre en scène une héroïne et si vous écoutez mes épisodes, vous découvrirez que je parle d'un héros. Mon texte s'adresse aux deux, même si des spécificités masculines et féminines pourraient être apportées. Notamment en terme de rythme, de mise en action, de rapport au sensible, de capacité d'introspection, de relation au risque, de confiance en soi.

Les 3 scénarios de vie

d'après Joseph Campbell



Avant d'aborder les étapes du voyage, je voudrais vous présenter les 3 grands scénarios de vie que Joseph Campbell a identifiés à travers son travail de recherche.

Le premier s'intitule **"le Village"**. C'est le scénario le plus commun, sans doute le plus "raisonnable". C'est celui que la société a défini pour nous, celui qui ne perturbe pas beaucoup la norme et qui ne fait pas de vague. Il offre beaucoup de garantie et de sécurité mais il peut finalement nous conduire à vivre une vie éloignée de nos aspirations profondes ou en désaccord avec nous-même.

Les 2 autres scénarios appartiennent à celles et ceux qui auront du mal à se fondre dans le modèle dominant. Soit parce que ce modèle leur paraîtra trop restreint (par rapport à leurs ambitions, à leur vision du monde) ou bien parce qu'il sera inadéquat car inadapté à certaines de leurs spécificités (culture, morphologie, orientation sexuelle, handicap, etc). Ils pourront alors s'orienter vers le scénario du "terrain vague" ou bien celui du "voyage du héros".

Le scénario du **"terrain vague"** correspond à une voie de marginalisation, une voie d'exclusion ou bien de hors la loi. Ce scénario conduit malheureusement rarement à une vie satisfaisante ou qui a du sens car c'est en quelque sorte un chemin qui dit "non à la vie", un chemin où l'énergie est tournée vers une lutte (intérieure et/ou extérieure) plutôt qu'au service du déploiement de sa lumière.

Le dernier scénario est celui du **"voyage du héros"**. Dans ce scénario, nous suivons notre cœur, notre vision, notre appel. C'est un chemin d'aventures qui n'est pas nécessairement le chemin le plus facile car il est exigeant mais c'est clairement le plus riche, celui qui va donner le plus de sens à notre vie car il sera en phase avec nous-même, en accord avec notre vérité intérieure.

1 Accueillir la vulnérabilité

“Sache que ta force réside aussi dans ta vulnérabilité”

Cette étape ne fait pas partie du processus du voyage du héros tel que décrit par Joseph Campbell. J'ai choisi de l'ajouter car mon expérience personnelle m'a montrée que la vulnérabilité est une force insoupçonnée et potentiellement les prémisses d'un voyage.

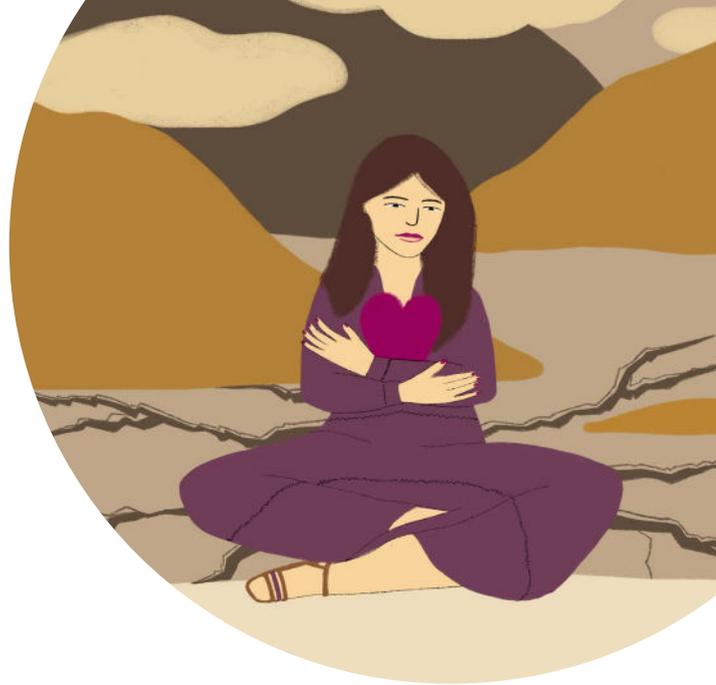
Par vulnérabilité, j'entends l'état de fragilité dans lequel nous pouvons nous sentir face à une situation ou un événement qui nous déstabilise, voir même qui nous ébranle. Cet état que l'on peut avoir tendance à fuir est en réalité l'expression de notre nature humaine, c'est ce qui fait de nous des êtres sensibles et ce qui favorise l'ouverture de notre cœur.

Accueillir notre vulnérabilité et oser s'aventurer dans cet espace sensible et délicat requiert beaucoup de courage. Le mot courage, qui a comme racine le mot cœur, nous indique qu'être courageux est une disposition du cœur, c'est se dévoiler tel que nous sommes, fidèle à notre cœur incluant notre capacité à accueillir ce qui est difficile ou douloureux en soi et à nous laisser toucher.

Un chemin héroïque nécessite l'ouverture du cœur pour pouvoir entendre notre appel, aller dans nos profondeurs et agir au plus juste.

Qu'est ce qui peut nous aider à accueillir la vulnérabilité ?

Être à l'écoute de nos émotions et leur faire de la place est une clef d'accès à notre vulnérabilité. Se laisser contacter par la tristesse, par l'inquiétude, s'autoriser à pleurer. Laisser vivre nos émotions, tout en gardant à l'esprit qu'une émotion ne dure pas, qu'elle est comme une vague qui monte et qui redescend. Et si les émotions tanguent fort, nous pouvons tourner notre attention vers notre corps, par exemple vers le mouvement de la respiration qui agit comme une ancre nous permettant de retrouver de la stabilité. Ou bien en se mettant au contact de sensations physiques : aller marcher, nager, courir ou tout simplement en faisant quelques étirements pour sentir que ça circule et que ça vit en nous. Pour accepter le sentiment de fragilité intérieure qui peut nous habiter, il sera utile de nous détacher de la croyance émanant de notre culture de la performance qui dit que la vulnérabilité est l'expression d'une faiblesse ou qu'elle est un défaut.



Tout comme il sera bon de mettre à distance certaines injonctions (si elles font partie de notre bagage culturel) comme l'importance d'être fort dans la vie, de faire face, ou de ne pas pleurer.

Pour que la vulnérabilité s'exprime plus facilement, il nous faudra créer certaines conditions, notamment un climat d'écoute, de l'attention et de la confiance. Et puis se laisser du temps pour que les mots ou les émotions se dévoilent. Lorsque la traversée sera trop difficile car elle touchera à des blessures personnelles délicates, c'est auprès de professionnels de l'accompagnement qu'il sera bon de se tourner pour garantir les bonnes conditions d'accueil et bénéficier d'outils spécifiques pour panser nos plaies.

Je vois l'accueil de notre vulnérabilité comme une manifestation d'amour envers soi-même, et d'amour de l'autre lorsqu'on en est témoin. J'aime beaucoup cette phrase d'André Comte-Sponville qui dit : *"Il n'y a rien de plus important en amour que d'accepter la fragilité de l'autre : c'est ce que j'appelle la douceur. Et rien de plus important dans la sagesse, que d'accepter sa propre fragilité"*.

Notre monde a besoin de réapprendre à accueillir cette magnifique manifestation humaine qu'est la vulnérabilité. Faire bonne figure est évidemment une stratégie utile pour nous aider à rester debout et à ne pas s'effondrer mais en faisant cela, nous nous amputons de notre part d'humanité et nous passons à côté de l'opportunité d'aller soigner des parties de nous en souffrance. Accueillir notre vulnérabilité nous ouvrira un chemin de grande transformation et peut-être même de guérison.



2 L'appel de l'aventure

"Il y a une voix sacrée en toi qui t'indique la direction à prendre"

Quand l'appel de l'aventure se manifeste, ce n'est pas la tête qui est aux commandes mais le cœur. Je dirais même que c'est l'âme qui s'exprime en nous soufflant le chemin à prendre.

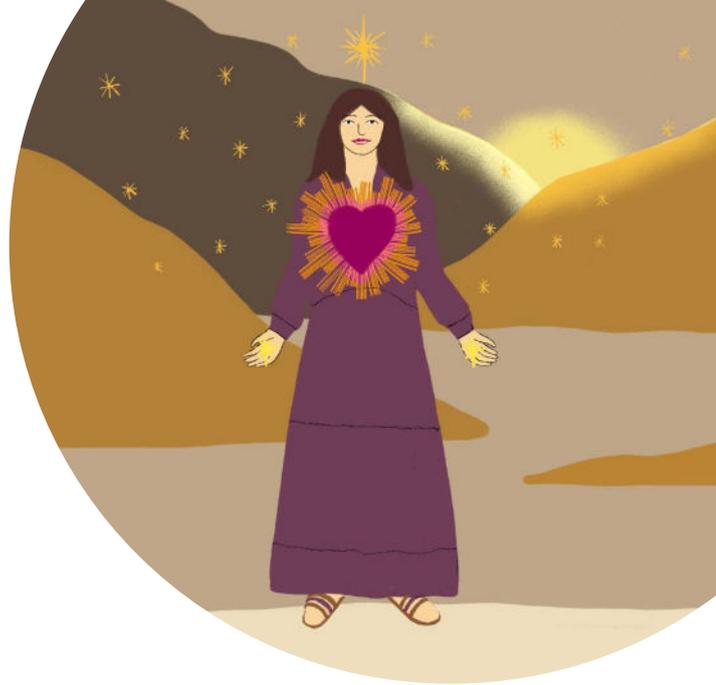
Je crois que nous avons tous fait l'expérience au moins une fois dans notre vie de nous sentir appelé par quelque chose : une activité, un projet, un engagement, un changement de cap, une relation.

L'appel peut prendre plusieurs formes. La forme d'un élan. On se sent poussé, y compris physiquement, à prendre un nouveau chemin ou à concrétiser quelque chose. Cet élan est généralement accompagné de beaucoup d'enthousiasme, un peu comme si ça criait un grand "oui" à l'intérieur de soi, avant que le mental ne reprenne le dessus ! L'appel peut également se manifester de manière inattendue, c'est à dire sous la forme d'un épuisement, d'un accident ou d'une maladie. Cette forme d'appel peut être vécue comme une contrainte ou comme un mauvais sort qui nous tombe dessus, or je crois que c'est la vie qui nous bouscule et qui nous amène par la force des choses à reconsidérer certaines situations de notre vie qui ne sont plus adéquates.

A propos de l'appel, Joseph Campbell parle d'une *"invitation impérative"*. J'aime cette expression car elle dit bien qu'il s'agit de quelque chose qui nous est proposée, avec une forme d'insistance.

Cependant, certaines conditions seront nécessaires pour favoriser notre capacité à entendre ces appels car notre quotidien saturé de sollicitations extérieures et notre mental rempli de pensées ne nous laissent pas beaucoup d'espace.

Il s'agit de nous rendre disponible et pleinement présent pour entendre ces messages. Dans leur livre, Stephen Gilligan et Robert Dilts nous invitent à *"ouvrir notre canal encore et encore pour que notre âme puisse nous rendre visite et que l'on entende ses messages"*.



Comment faire concrètement ?

Toutes les techniques qui entraînent à la pleine présence et au centrage participeront à nous rendre plus disponible et présent à cette écoute. Pour en nommer quelques unes : la méditation de pleine conscience ou d'autres formes de méditation, la sophrologie, des approches corporelles comme le Qi Gong, le yoga ou les arts martiaux. La cohérence cardiaque peut aussi être une pratique accessible à tous qui aide au centrage. Chacun pourra trouver l'approche qui lui semble la plus appropriée. Pour ma part, ça a été un travail de plusieurs années pour m'éveiller à l'écoute et m'ouvrir à cette conscience plus large, cette intelligence plus vaste. C'est par l'expérience que l'on peut comprendre et intégrer cette ouverture et cette capacité à entendre au delà du mental.

Il reste une dernière spécificité de l'appel que je n'ai pas encore mentionnée. Ce que nous sommes appelés à faire est dénoué d'attente et ne vise pas à satisfaire l'ego ou nourrir un besoin de reconnaissance. C'est une autre façon de le reconnaître.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider à identifier votre appel :

- Qu'est ce que vous vous sentez poussé à faire (depuis peu ou depuis longtemps) ?
- Quel est l'appel qui se manifeste à travers l'épreuve qui vous est donnée à vivre en ce moment ?



3 Accepter ou refuser l'appel

“Lorsque l'appel se présente, tu peux choisir la sécurité ou bien la liberté”

Lorsqu'un appel surgit dans notre vie, il nous appartient de choisir de le saisir ou à l'inverse de le mettre de côté. Suivre son appel et traverser toutes les étapes du voyage nous promet de grandes récompenses mais ces récompenses ne sont pas identifiables avant de se lancer sur le chemin. Alors même si l'appel est fort, les défis et le courage qu'il va falloir mobiliser pour entreprendre le voyage peuvent prédominer et nous faire douter quant au choix à faire : accepter ou refuser l'appel.

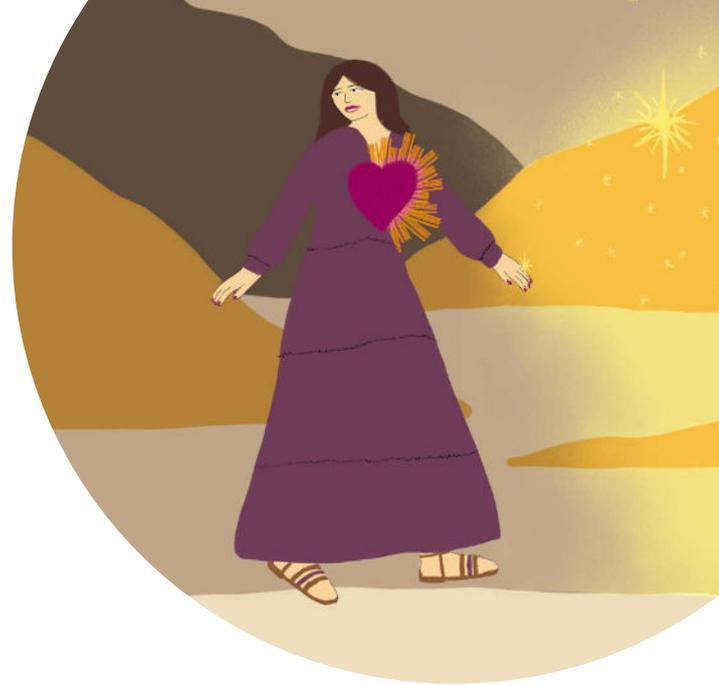
Tout comme un bateau peut "rester au port", pour lui épargner d'affronter les tempêtes, nous pouvons être tentés de rester en territoire connu et sûr, plutôt que de lâcher le rivage pour partir à l'aventure et explorer les destinations vers lesquelles nous nous sentons appelés.

J'ai souvent challengé les bénéfiques de choisir la voie de l'aventure car elle est exigeante. Après tout, pourquoi ne pas choisir la tranquillité et le confort de ce qui est connu ? Or ce confort est tenable jusqu'à ce que des questions existentielles s'invitent en nous : *C'est ça le sens que je veux donner à ma vie ? Est-ce que je me sens à ma place et épanouie dans ce que je fais ?* Et que les réponses tendent vers le non... Lorsqu'il m'arrive encore de me demander si tous les efforts liés au voyage en valent la peine, la réponse est oui car j'en reviens toujours à la conclusion que la voie du village me conduirait à vivre avec beaucoup de frustrations et sans doute des regrets.

Alors oui un appel va venir bousculer notre quotidien, notre système de croyances, sans doute notre système relationnel. Ce n'est pas la promesse d'une existence toute tranquille mais c'est l'assurance d'une vie éveillée et c'est la voie de la liberté d'Être.

Plusieurs choses faciliteront l'acceptation de l'appel

La première consistera à prendre de la distance par rapport à notre mental qui s'empressera de réactiver tous nos censeurs intérieurs ! J'entends par là ces petites phrases très limitantes qui peuvent surgir dans notre esprit comme par exemple : *Tu ne vas pas lâcher tout ce que tu as construit depuis des années, ça va être très compliqué, tu n'es pas sûr de réussir,*



tu ne sais pas si tu vas vraiment y gagner au change, ce n'est pas prudent, ce n'est pas réaliste, ton entourage va trouver que c'est très étrange, c'est égoïste, etc.

Dans certains cas, il sera utile de dépasser des conflits de loyauté. En effet, en fonction de son histoire personnelle, dire oui à un appel pourra faire naître le sentiment d'être déloyal vis à vis de sa famille (parents, frère, sœur, conjoint) ou bien vis à vis de son employeur, d'un ami. Les conflits de loyauté, souvent inconscients, exercent une très grande influence sur nos choix car ils sont liés à des valeurs fortes que l'on a l'impression de trahir tels que : la fidélité, la justice, le devoir, le respect. La prise de conscience que nous sommes en prise avec un conflit de loyauté nous permettra d'y être vigilant mais il est probable qu'il soit nécessaire de s'en libérer avec l'aide d'un professionnel de l'accompagnement.

Enfin il y a une posture sans doute incontournable à adopter pour oser choisir ce voyage fait d'aventures inconnues : la Confiance avec un grand C. Il s'agit d'une confiance qui va au delà de soi c'est à dire une confiance en l'intelligence de la vie. C'est ce que j'appelle "avoir la foi". À cet endroit nous côtoyons le mystère de la vie. Cela ne se décrète pas, c'est un chemin de lâcher prise et d'accueil. Lâcher ses senseurs qu'ils soient intérieurs ou extérieurs et se mettre dans une disposition d'accueil de l'inconnu et d'ouverture de cœur. C'est une posture qui nécessite également d'accepter l'inconfort de ce qui peut sembler être un grand saut dans le vide : *je lâche ce que je connais, ce qui me sécurise et qui m'apporte peut-être encore une certaine satisfaction et je me lance vers l'inconnu.* Mais c'est bien là que se trouve le chemin de la liberté.





4 Franchir le seuil

“Il suffit de quelques pas décisifs pour commencer à faire naître tes rêves”

A ce stade du voyage, nous avons accepté l'appel et il nous est demandé d'acter concrètement ce choix pour passer "d'une rumeur à la réalité" comme le dit Robert Dilts. Le franchissement du seuil se matérialisera dès lors que nous aurons posé un ou des premiers pas probants et décisifs. Par décisif j'entends des pas que l'on pourrait presque qualifier de "non retour", dans le sens où ils vont marquer un engagement tellement fort vers notre appel que la possibilité de revenir en arrière se présentera difficilement comme une option.

Ces premiers pas nous ferons nécessairement sortir de notre zone de confort car ils nous emmèneront en territoire inconnu. Ils nous feront basculer d'une réalité familière, à une réalité avec peu ou pas de repère.

Au cours de cette étape, des sentiments paradoxaux pourront nous habiter. A la fois une forme d'excitation et d'enthousiasme indiquant que nous sommes sur le bon chemin (malgré sa difficulté) et quelque chose de l'ordre d'une contraction intérieure ou d'une résistance qui générera probablement de la peur. Cette contraction, qui pourrait insinuer de ne pas y aller, est un phénomène naturel que l'on observe à l'aube d'un changement significatif dans notre vie. Cette sensation de retenue ou de contraction peut être annonciatrice d'une re-naissance, tout comme les contractions vécues par une femme enceinte indiquent qu'elle est sur le point de mettre au monde son enfant. Ce sont d'ailleurs ces contractions qui permettent ce grand passage.

Comment franchir le seuil et qu'est ce qui va nous aider à le faire ?

Pour franchir le seuil, il nous faudra commencer par prendre le temps d'identifier les pas décisifs à poser. Ces pas pourront être plus ou moins grands mais leur nature nous fera nécessairement basculer vers une autre réalité. Par exemple, dans le cas d'un appel vers un nouveau projet professionnel des pas décisifs pourront être de s'inscrire à un cursus de formation en lien avec notre projet, de demander une mise en disponibilité auprès de son employeur ou encore de poser sa démission.



Dans le cas d'un appel vers un nouveau lieu de vie, un pas décisif pourra être de donner son préavis ou bien de mettre son bien en vente.

Pour nous aider à mettre en place ces pas décisifs, nous aurons besoin de mobiliser 2 qualités : le courage et l'audace. Par courage j'entends le fait d'agir à partir de la force du cœur, c'est à dire en se reliant au bouillonnement enthousiaste de notre cœur qui nous donnera l'énergie pour aller de l'avant. L'audace est notre capacité à faire en dépit de nos peurs, tout en sachant que la majorité de nos peurs ne reflète pas un réel problème ou danger. Être audacieux c'est accepter de sortir de sa zone de confort en faisant différemment de ce que l'on a l'habitude de faire.

Tout au long de cette étape, il sera fondamental de prendre soin de notre disposition intérieure pour qu'elle soit la plus soutenante possible. Cela pourra se faire en veillant à 3 choses : nourrir notre mental de pensées encourageantes (par exemple : *"vas-y ce chemin est juste pour toi"*), en générant en nous des émotions agréables (enthousiasme, gaieté, émerveillement, amour) et enfin en ajustant notre corps pour qu'il soit dans une posture qui favorise l'action (le dos droit, les épaules ouvertes, le buste qui va de l'avant...).

Dernière clef cruciale : il sera essentiel de poser une échéance ! C'est à dire de définir à quelle date ce ou ces pas se feront et bien sûr de s'y tenir la date venue.



5 Dépasser la peur du rejet

“Tu as ta place, quoi que tu fasses”

On ne retrouve pas cette étape dans les récits classiques du voyage du héros. J'ai souhaité en faire une étape à part entière car j'ai constaté que "la peur du rejet" est presque systématiquement présente lorsque notre appel nous amène à concrétiser quelque chose qui sort des voies classiques.

Très souvent, cette peur du rejet a pris racine dans notre petite enfance. Dans le lien au père, à la mère ou à toute personne proche qui a manifesté vis à vis de nous, consciemment ou non, des attitudes de rejet. Cela aura comme conséquence de créer une "blessure émotionnelle" qui pourra continuer à nous faire souffrir en tant qu'adulte. Cette peur peut également être liée à des événements marquants survenus plus tard dans notre vie, où l'on s'est senti dénigré ou méprisé. Cette blessure émotionnelle peut aller jusqu'à nous faire questionner la légitimité de notre place dans le monde, voire de notre existence même.

Pour nous protéger de la souffrance engendrée par le sentiment de rejet, nous allons mettre en place tout un tas de mécanismes de protection et stratégies afin d'être accepté et aimé. Cela prendra différentes formes comme : aller dans le sens des autres, ne pas contredire, en répondant aux attentes d'autrui plutôt qu'à nos besoins, en cherchant à plaire à tout le monde, etc.

Comment dépasser cette peur ?

D'une part en reconnaissant qu'elle existe en nous, ce qui nous permettra de mieux comprendre certains de nos mécanismes de protection et d'envisager comment faire autrement, tout en prenant soin de nous.

Très souvent cette peur nous conduit à faire l'amalgame entre le rejet de qui nous sommes en tant que personne et le rejet de nos idées, ce qui est très différent !

Il est normal que nos idées ne soient pas accueillies par tous, chacun à sa vision du monde. Cependant cela ne veut absolument pas dire que nous ne sommes pas aimés. Cette distinction sera importante à faire.



Il sera également utile de repérer et de transformer les croyances limitantes que nous pourrions avoir autour du rejet (un exemple de croyance limitante pourrait être "si mon projet ne plaît pas, on va me rejeter") et à l'inverse de nous imprégner de croyances aidantes qui soutiendront nos actions. Je vous partage une de mes croyances qui m'aide considérablement à dépasser la peur du rejet : "ce qui sonne juste au niveau du cœur est juste pour la société et la terre". Cette croyance renforce la confiance en mes idées et m'encourage à les suivre.

Une autre clef toute simple mais très efficace pour l'avoir testée à maintes reprises est d'appliquer le 2^e accord du best-seller - Les 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz - qui dit : "Quoi qu'il arrive n'en faites jamais une affaire personnelle". Comme le précise Don Miguel Ruiz, "respecter cet accord nous permet de voyager dans le monde entier le cœur ouvert sans que personne puisse nous blesser, sans crainte du ridicule et du rejet".

Il est utile de prendre conscience que cette peur est partagée par tous les êtres humains et qu'elle est liée à notre besoin fondamental et universel d'être aimé. Cet amour, nous pouvons nous l'offrir à nous même, en nous murmurant chaque jour des mots tendres et amoureux comme "Je t'aime à chaque instant, quoi que tu fasses". Si nous constatons que l'impact de notre blessure de rejet nous handicape trop, il sera bon d'envisager de se tourner vers un professionnel de l'accompagnement (psychothérapeute, coach) pour guérir plus en profondeur cette blessure et faire qu'elle ne soit plus qu'une cicatrice sans impact émotionnel bloquant.



6 Trouver des gardiens

“Tu n’es pas seul, demande de l’aide et elle viendra”

Même si le voyage de l’héroïne et du héros reste une expérience personnelle, il n’en demeure pas moins qu’il sera utile de faire appel à des aides extérieures pour nous soutenir sur ce chemin d’aventures. Dans le voyage, on appelle ces soutiens "des gardiens". Ce terme sous-entend quelqu’un qui veille sur nous et qui est là lorsque c’est nécessaire plutôt qu’une relation de dépendance. La mission de nos gardiens sera de nous aider à rester focalisé sur notre but quelque soit les défis rencontrés et de nous soutenir dans l’activation de certaines ressources internes dont nous pourrions avoir besoin pour dépasser des obstacles.

Les gardiens pourront être de plusieurs natures. Des individus proches ou éloignés de nous, toujours en vie ou décédés. Par exemple quelqu’un de notre lignée dont nous avons entendu parlé et qui nous inspire sans pour autant l’avoir connu. Des personnages fictifs, une divinité, un animal totem, un élément de la nature ou encore, un professionnel de l’accompagnement. Quelque soit leur nature, nous ressentirons un lien privilégié vis à vis d’eux et nous nous sentirons accueillis tel que nous sommes à leur contact.

Comment les identifier ?

Dans un premier temps, il sera nécessaire de repérer les peurs ou les difficultés auxquelles vous pourriez faire face au cours de votre voyage. Il s’agira ensuite d’identifier les ressources (internes) à mobiliser pour dépasser ces peurs et difficultés. Ces ressources pourront être du côté de la confiance, du courage, de l’audace, de la détermination, de l’amour de soi, de l’ouverture d’esprit, de la curiosité... Enfin, pour chaque ressource vous aurez à vous demander, ou à sentir en vous, quelle serait la bonne personne ou la juste entité pour vous aider à les activer. La réponse viendra peut-être par une image, un nom, un mot. A l’issue de cet exercice, vous aurez trouvé vos gardiens et constitué votre comité de soutien ! Il ne restera plus qu’à les solliciter, ce qui peut représenter en soi une difficulté car cela sous-entend d’être à la fois confortable avec le fait de demander de l’aide et à l’aise avec le fait d’en recevoir.



Une fois ce frein éventuel levé, solliciter nos gardiens se fera de différentes façons en fonction de leur nature. Pour ce qui est d’une personne, il s’agira d’exprimer précisément votre besoin auprès de la personne concernée. Vous pourrez utiliser le terme "gardien" pour indiquer que vous êtes surtout à la recherche de quelqu’un qui vous apporte un soutien ou veille sur vous plutôt que quelqu’un qui vous tient par la main. L’investissement n’est pas le même et c’est gratifiant d’être considéré comme un gardien. Pour les personnes disparues ou les représentations symboliques, vous pourrez vous relier à leur énergie par la pensée ou bien en visualisant leur représentation, et par les ressentis en vous ouvrant à ce qu’ils génèrent en vous. Lorsque cette connexion sera faite, vous pourrez passer par des mots et formuler votre demande de soutien, à voix haute ou voix basse ou encore par écrit telle une prière prononcée. La relation à nos gardiens est quelque chose de très personnel voir d’intime, chacun aura sa façon de les mobiliser.

Il n’est pas exclu que l’aide vienne à vous sans même que vous l’ayez consciemment sollicitée... C’est ce que Joseph Campbell appelle "*l’aide surnaturelle*", c’est le cadeau que la vie met sur notre chemin comme une sorte de récompense liée au fait d’avoir accepté l’appel et franchi le seuil. Pour que l’aide arrive à nous et pour pouvoir la recevoir, il est nécessaire de reconnaître humblement ce dont nous avons besoin, c’est à dire ce dont nous sommes démunis aujourd’hui pour accomplir notre tâche.



7 Affronter les démons et les ombres

“Derrière ton ombre se trouve ta beauté”

A partir de cette étape, le voyage devient réellement initiatique car des défis et des épreuves se présentent sur notre route. Ces défis nous mettent face à nos limites et à nos résistances ou autrement dit face "à nos ombres et démons", que nous devons transformer pour pouvoir concrétiser notre appel. A première vue, cette étape ne donne pas très envie mais elle est incontournable et nous verrons qu'elle est porteuse d'un cadeau caché car elle détient la clef de la transformation.

Dans la mythologie, les ombres et démons sont souvent symbolisés par un affrontement avec une créature effrayante, c'est le moment du combat, de la lutte. On voit apparaître un changement de décor marqué par une plongée dans un environnement ténébreux. Pour ce qui nous concerne, nos ombres ou démons (qui se logent dans notre monde intérieur) représentent les parties de nous que l'on cherche à cacher car nous n'en sommes pas fiers voir nous en avons honte. Il peut s'agir de peurs, de limitations personnelles (croyances, sentiments dépréciatifs) ou encore de mécanismes que nous mettons en œuvre. Ces parties de nous qui nous paraissent dévalorisantes ou inacceptables renferment aussi notre potentiel de transformation.

Nos ombres ou démons sont de nature instinctive, ils se manifestent souvent malgré nous et façonnent nos comportements et notre vision du monde. Ils nous desservent très souvent en nous enfermant dans des schémas qui ne nous permettent pas de faire ressortir le meilleur de nous même. C'est pourquoi nous avons tout intérêt à les regarder en vue de les transformer.

Qu'est ce qui peut nous aider à les repérer ?

Lorsque nous nous trouvons face à un défi, nous pouvons repérer le comportement que nous aimerions adopter mais pour lequel nous sentons un frein. Par exemple, nous aimerions pouvoir dire "stop" ou "non, ça ne me convient pas" mais une partie de nous dit "l'autre sait mieux que toi" ou "tu ne sais pas faire" ou encore "on va t'en vouloir...", ce qui serait notre démon.



Une autre manière de repérer nos ombres ou démons consiste à identifier le ou les comportements que l'on a du mal à supporter chez autrui. En effet, ce qui nous insupporte chez quelqu'un peut être un aspect de notre ombre. Par exemple, si l'arrogance m'irrite chez autrui, cela indique peut-être qu'à l'inverse j'ai tendance à être très voire trop discrète (ce qui serait mon ombre) alors qu'une partie de moi aimerait être en capacité de se rendre plus visible.

Nos ombres peuvent aussi se manifester à travers le corps. Un symptôme physique, une douleur, une maladie qui expriment un aspect de nous que nous ne voulons pas regarder ou que nous ne réussissons pas à manifester. L'attention particulière que nous porterons aux maux de notre corps pourra nous aider à les déceler.

On pourra aussi retrouver nos ombres ou démons dans nos rêves sous différentes formes. Pour nous permettre d'en faire une interprétation, nous pourrions nous appuyer sur de nombreux ouvrages de référence qui abordent ce sujet, comme il en existe sur la lecture des maux du corps.

Enfin voici une proposition de questions en lien avec ce que je viens d'évoquer et qui pourront vous aider à mettre le doigt sur vos ombres ou démons :

- Qu'est ce qui semble s'opposer à moi dans mon voyage de l'héroïne/du héros ou dans la transition que je suis en train de vivre ?
- Qu'est ce qui semble résister en moi et qui génère de la frustration ?
- Derrière cette ombre qui se manifeste, qu'est ce qui cherche à se transformer ? Qu'est ce qui essaie de guérir en moi ?



8 La transformation

“Accepte le processus de métamorphose, il te révélera”

C'est l'étape du voyage où nous "grandissons", une partie de nous change d'état d'être, grâce à la descente dans nos profondeurs et la transformation de nos ombres et démons.

Nous pourrions être tentés de fuir mais nous passerions à côté du cadeau... La transformation demande un engagement, de la persévérance ainsi que de la patience car elle ne se fait pas toujours aussi vite que nous le souhaiterions.

Il existe dans la nature un modèle qui illustre de façon remarquable ce processus de transformation. Il s'agit de la métamorphose de la chenille en papillon. Cette métamorphose est un processus de mues permanentes : la chenille doit lâcher ses anciennes peaux pour grandir un peu plus chaque fois, jusqu'à sa dernière mue qui est celle du passage à la chrysalide. L'étape de la chrysalide est une transformation intérieure qui lui demande de puiser dans ses ressources pour trouver l'énergie nécessaire au développement. Puis, une fois la larve formée en papillon, elle doit fournir un ultime effort pour briser la chrysalide afin d'en sortir. À ce stade le papillon n'est pas encore prêt à prendre son envol, il va devoir déchiffrer ses ailes et les déployer en les gonflant d'air, puis en y injectant du sang pour durcir ses nervures. C'est un enchaînement de transformations... radicales !

Les caractéristiques de cette métamorphose

Une peau qui tombe qu'on laisse derrière soi, des ressources mobilisées et un effort important fourni. Alors que cette métamorphose pourrait s'apparenter à une petite mort en ce qui concerne la chenille, elle est en réalité une expansion et une révélation de sa nature ultime.

Il en va de même pour nous, cette étape de transformation nous amène à laisser mourir une partie de nous-même qui n'a plus lieu d'être pour pouvoir accéder à un nouveau soi grandi. C'est inévitablement déstabilisant car ce qui meurt peut donner l'impression d'une dissolution d'une partie de nous.

De ce fait, la peur va occuper beaucoup de place dans cette étape, tout comme la tentation de faire diversion pour sortir de l'inconfort. Or la transformation ne peut se faire qu'en restant au contact de l'inconfort, tout en se rappelant qu'il s'agit d'un inconfort et non d'un danger. C'est grâce à l'inconfort que nous allons aller puiser des ressources que nous ne soupçonnions pas d'avoir.



Au cours du processus, nous serons amenés à vivre deux mouvements. Un premier mouvement descendant qui nous invitera à lâcher nos résistances et à accepter de descendre dans nos profondeurs sans savoir où cela nous mènera. Un deuxième mouvement ascendant qui nous invitera à garder la volonté et à fournir un effort pour que les choses se transforment.

Parmi les ressources à mobiliser ou à développer dans ce processus, il y en a une qui me paraît centrale. C'est celle qui consiste à trouver un point d'ancrage en nous pour nous permettre de rester centré et engagé plutôt qu'envahi par la peur et perdu. Trouver son point d'ancrage pourrait faire l'objet d'une étape entière mais il y a un point d'ancrage puissant dont nous sommes tous détenteur et qui est très simple (tellement simple qu'on l'oublie) : la respiration. Aussi souvent que nécessaire, nous pouvons décider de tourner notre attention sur notre inspiration et notre expiration pour revenir à nous et lâcher le mental qui crée la peur.

Cette étape fait appel à notre humilité car nous nous retrouvons dans le "non savoir". Nous ne comprenons pas bien ce qui se passe, n'y où l'on va. Toutes les phases importantes de transformation dans notre existence peuvent nous donner le sentiment que nous sommes mal mené par la vie, comme pris au cœur d'une tempête. Ce sont des tempêtes qui nettoient le chemin et qui disent que quelque chose est en train de se modifier en nous pour prendre une nouvelle forme. Même si certains défis peuvent paraître insurmontables, je crois que la vie met face à nous ce que nous sommes prêts à relever et qui répond à notre besoin d'évolution.



9 Prendre conscience des trésors

“Chaque épreuve te réserve des cadeaux”

A cette étape, nous pouvons considérer que nous avons réussi notre voyage. La transformation que nous venons d'opérer était l'ultime épreuve à traverser pour nous permettre d'atteindre notre but. Nous pouvons maintenant accéder à nos trésors.

On parle de trésors car ce que l'on obtient à l'issue de cette étape de transformation n'est pas uniquement l'atteinte de notre but mais aussi et surtout les fruits des expériences fortes que nous aurons vécues tout au long du chemin.

Ce chemin jusqu'aux trésors n'a pas de durée prédéfinie, il sera plus ou moins long et plus ou moins escarpé en fonction de la nature de l'appel et du chemin personnel déjà parcouru au cours de sa vie.

Nous sous-estimons trop souvent la richesse des expériences et défis offerts par la vie. Les expériences vécues nous permettent de sortir de nos illusions et d'ouvrir de nouveaux horizons. Plutôt que de rester enfermé dans nos têtes avec des projections limitantes, nous nous donnons les moyens de vivre des expériences qui nous démontrent que nous sommes capable de bien plus que ce que nous imaginions. Le voyage, de part les épreuves qu'il met sur notre route, nous pousse à faire émerger des ressources que nous ignorions avoir et à guérir ce qui avait besoin de l'être.

Quelle est la nature des trésors que l'on peut espérer récolter à l'issue de notre voyage ?

De nouvelles capacités et de nouvelles compétences qui pourront être de nature très variée en fonction de ce que nous aurons été amené à vivre au cours de notre voyage. Mais il y en a au moins une que l'on retrouvera chez l'héroïne comme chez le héros : la résilience, c'est à dire une capacité à faire face aux incertitudes, au stress, ou aux critiques. À cela on pourra ajouter de la sécurité intérieure, une certaine autorité intérieure et de la confiance en soi. Cette confiance augmentée viendra aussi du sentiment d'être soi, de jouer sa note, de contribuer à la hauteur de ses aspirations.



Les trésors pourront aussi être de l'ordre de nouvelles croyances aidantes à propos de soi ou de notre vision du monde. Ou bien des rencontres significatives qui pourront nous apporter de nouvelles perspectives sur la vie ou de nouvelles opportunités. Des personnes vers lesquelles nous ne serions peut-être jamais allé si nous n'avions pas pris le chemin du voyage.

Le voyage nous offrira également le cadeau d'une meilleure connaissance de nous-même, ce qui nous permettra de faire des choix alignés avec qui nous sommes et ainsi d'avancer plus sereinement dans la vie.

Enfin, le voyage nous enrichira d'une sagesse de vie grâce aux épreuves traversées. Une sagesse bien "incarnée" car issue de nos expériences.

Voici quelques questions qui pourront vous permettre de mettre à jour vos trésors :

- Quelle(s) peur(s) ai-je réussi à dépasser ?
- Quelle nouvelle attitude ou manière de faire ai-je testée ?
- Qu'ai-je acquis comme capacités, comme compétences ou comme qualités au cours de mon voyage ?
- Comment est-ce que cela impacte positivement ma vie personnelle et/ou ma vie professionnelle ?
- Qu'ai-je révélé à propos de moi que j'ignorais ou n'osais pas montrer jusque là ?
- Quel est le plus grand enseignement que je tire de cette expérience ?

Le voyage nous aura révélé pas uniquement pour notre propre satisfaction mais pour apporter une contribution encore plus juste au monde.



10 Le retour chez soi avec les trésors

“Partage tes richesses, le monde en a besoin”



Après cette riche aventure initiatique il reste une étape qui consiste à revenir dans la vie "ordinaire", à retourner auprès des siens, pour partager nos trésors.

La plupart des trésors récoltés sur notre chemin sont au service de plus grand que nous, ils sont là pour être partagés. Or le voyage nous aura transformé et il aura certainement modifié notre vision du monde alors le retour dans notre environnement habituel, "notre monde d'avant" qui n'aura pas vécu les mêmes transformations, pourra nous sembler inadapté et sans intérêt. Rester avec ceux qui auront côtoyé notre voyage serait plus facile...

Dans son livre - *Le héros aux milles et un visages* - Joseph Campbell écrit : *"La première difficulté du héros à son retour, après la vision de plénitude qu'il a reçu, est de reconnaître une réalité aux joies et peines passagères, aux banalités et aux bruyantes trivialités de la vie. Pourquoi ré-intégrer un tel monde ?"* On comprend que la tentation de refuser le retour pourra être grande, de crainte qu'il ne soit pas suffisamment glorifiant ou pas à la hauteur de notre expérience. En effet, comment raconter ce voyage initiatique ? Serons-nous compris ? Notre nouvelle façon de voir le monde sera t-elle acceptée ? Tout un tas de questions de ce type peuvent nous habiter et constituer une réticence au retour. A cela pourra s'ajouter de la fatigue physique et émotionnelle résultant de tout ce que nous aurons traversé et l'énergie que nous aurons mobilisée.

Comment dépasser nos réticences au retour ?

Pour commencer, en changeant de regard vis à vis de l'inconfort que l'on peut ressentir à revenir dans notre monde d'avant. Ne pas appréhender cet inconfort comme un problème mais plutôt le voir comme une confirmation que quelque chose a évolué et s'est transformé en nous.

Pour dépasser la crainte que notre nouvelle posture ou notre nouvelle vision de monde ne soit pas comprise, il sera utile de garder à l'esprit que face aux idées nouvelles il y a un scepticisme de principe. J'aime beaucoup cette citation attribuée à Schopenhauer qui l'illustre très clairement : *"Toute nouvelle idée franchie 3 étapes : d'abord elle est ridiculisée, ensuite elle subit une forte opposition, puis elle est considérée comme ayant toujours été une évidence."* Nous pouvons avoir foi en nos idées nouvelles, elles permettront d'accompagner les transformations dont notre monde a besoin. Et si elles ne rencontrent pas l'adhésion de prime abord, nous aurons semé des graines qui pousseront peut-être ultérieurement.

La forme et la façon dont nous partagerons nos trésors aura aussi son importance. Il s'agira de ne pas partager avec une posture haute, c'est à dire pas comme un gourou ou un sachant. Un héros n'est ni l'un ni l'autre, il est plutôt comme un enseignant, il sait faire preuve d'humilité tout en ayant confiance dans ses propos.

Aussi, pour rendre notre retour plus confortable il sera bon de ne pas nous précipiter à rentrer, pour nous laisser le temps de savourer ce que nous serons devenus et d'identifier ce qui sera particulièrement utile de partager. A qui, à quel moment et comment.

Enfin, nous pourrions nous rappeler que le sens ultime de ce voyage (et plus globalement de notre existence) est de partager ce dont nous nous sommes enrichis. C'est aussi une façon de remercier ce qui nous a été transmis sur le chemin et tous ceux qui nous aurons accompagné.



Mot de conclusion

Le rôle du voyage dans le monde d'aujourd'hui



Il est difficile de ne pas admettre que nous sommes entrés dans une ère de grande transformation à l'échelle planétaire. Nous tentons de maintenir tant bien que mal nos systèmes en place (qu'il s'agisse de nos propres systèmes intérieurs ou bien les systèmes qui régissent notre société) par peur de l'effondrement, mais l'on sent bien que quelque chose de nouveau a besoin d'advenir.

C'est un chantier vertigineux et d'une grande complexité mais c'est aussi une magnifique opportunité d'apprendre à relever un défi grandiose... ensemble !

J'ai la conviction que chacun d'entre nous n'est pas là par hasard, que nous ne sommes pas nés à ce moment précis de l'histoire pour observer le monde qui s'écroule ou pour nous laisser balloter dans des directions qui ne nous conviennent pas.

Je crois que nous avons tous un rôle à jouer et si c'est le cas, il est évident que la tâche qui nous attend est ambitieuse, que la marche est haute mais que la transformation est possible si nous quittons nos peurs, si nous soignons nos blessures et si nous nous réunissons pour œuvrer ensemble.

Pour relever ce défi, nous allons inévitablement devoir faire preuve d'héroïsme, en osant suivre nos appels, nos convictions et en bouleversant les codes pour "marcher en vérité".

Comme le disait Albert Camus : *"Le monde n'a pas besoin d'âmes tièdes mais de cœurs brûlants"*. Les héroïnes et les héros ont des cœurs brûlants, ils ouvrent de nouvelles voix et c'est exactement ce dont le monde a besoin aujourd'hui.

Le voyage de l'héroïne et du héros nous présente un modèle qui nous invite à vivre la vie comme une grande aventure. Il nous rappelle que le chemin n'est pas facile, qu'il y aura des transformations à opérer, mais que c'est possible et la promesse de nombreuses récompenses.

Je vous souhaite d'oser déterrer nos trésors pour les mettre au service du monde.

Pour écouter le voyage dans son intégralité, retrouvez mon épisode de podcast [#31. Le voyage du héros et de l'héroïne raconté](#)

Remerciements

et contact



Merci!

Merci à la vie et à toutes les rencontres et opportunités d'apprentissage qu'elle met sur mon chemin.

Merci à Manuela de s'être plongée avec moi dans le voyage de l'héroïne pour créer avec beaucoup d'intérêt et de talent les illustrations de chaque étape.

Merci à Olivier, mon gardien et compagnon d'âme, pour sa relecture attentionnée et pour son soutien de cœur tout au long de mon voyage de l'héroïne.

Restons en contact!

Le voyage vous interpelle, il fait écho à votre propre chemin ?
Vous aimeriez dépasser certains freins pour vous lancer dans votre propre voyage ?

Contactez-moi, je serais heureuse de vous accompagner.

welcome@audreyberte.com
www.audreyberte.com

Audrey

Notes personnelles et ressources



Étape 3 •

A series of horizontal dotted lines for writing notes, corresponding to the 'Étape 3' label.

Étape 4 •

A series of horizontal dotted lines for writing notes, corresponding to the 'Étape 4' label.

Notes personnelles et ressources



Étape 5 •

Handwriting practice area for Step 5, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Étape 6 •

Handwriting practice area for Step 6, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Notes personnelles et ressources



Étape 7 •

Handwriting practice area for Step 7, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Étape 8 •

Handwriting practice area for Step 8, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Notes personnelles et ressources



Étape 9 •

Handwriting practice area for Step 9, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Étape 10 •

Handwriting practice area for Step 10, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Notes personnelles

et ressources



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

