



#5 En finir avec le doute

En proie avec le doute, vous avez le sentiment que l'avenir vous échappe et que la fatalité prend le contrôle de votre vie ? Découvrez comment déjouer les pièges de l'incertitude et prendre confiance en votre intuition pour incarner vos décisions et attirer à vous les justes synchronicités.

Par Claude Luy | novembre.22

Comme vous le savez, il nous tient très à cœur de partager avec vous des réflexions qui nous questionnent et nous challengent tant collectivement que personnellement. Et bien je dois vous l'avouer, cette lettre autour du **doute** surgit littéralement des tréfonds de mon être ! Aspirée par le climat d'incertitude général et bousculée par l'entrée dans une nouvelle septaine au sortir du portail énergétique de Samain, j'ai l'impression que le sol s'ouvre sous mes pieds et que je m'enfonce toujours plus bas dans le chaos.

Fort heureusement, je n'en n'ai pas perdu pour autant ma soif d'échange et de partage avec les autres qui m'ont apporté beaucoup de réconfort dans ce **passage agité** et qui m'ont permis d'intégrer **de solides prises de conscience** ainsi que **de nouveaux éclairages sur les mécanismes du doute** que j'avais très envie de partager avec vous à travers cette nouvelle lettre d'inspiration. J'espère que ces quelques clés concrètes et pratiques vous apporteront autant d'apaisement et d'ancrage qu'elles l'ont fait pour moi et qu'elles vous permettront d'en finir enfin avec le doute.

Pourquoi je doute ?

Loin de chercher à établir une véritable dissertation philosophique inspirée des penseurs sceptiques ou cartésiens de la Renaissance, notez que j'entends traiter ici du **doute intime et psychique** qui influe sur notre quotidien : **le doute sur Soi**. Celui qui naît de l'intérieur et qui **tourmente la confiance en Soi**, qui **censure ses opinions**, qui **limite ses actions** ou encore qui **empêche de prendre ses décisions**. Enfin, vous voyez de quoi je parle ? 😊

Mais alors, concrètement, **qu'est-ce qui me pousse dans ces travers tortueux** ? Pour commencer, rappelez-vous que dans la mesure où nous sommes capables d'évolution, **le doute est l'allié indéniable du changement** : sans questionnement sur les incertitudes de l'être, il n'y a aucune motivation. En ce sens, je dirai même que le doute est **LE défi** de l'évolution personnelle. Reste alors à dissocier le **"doute sain"** qui impulse la transformation, du **"doute pathologique"** qui sape toutes formes d'évolution.

Trêve de réflexions, voici les quelques pistes concrètes qui m'ont aidées à faire face dans ce récent passage agité et surtout à **identifier les sources du doute pathologique**, qui avait gagné mon esprit et mes tripes, pour revenir à plus d'objectivité.

le syndrome de l'imposteur

Eh oui, ça commence bien souvent par là. **Suis-je légitime à ... ?** Certes, me direz-vous : "Claude tu ouvres ici une porte sur un potentiel travail personnel de toute une vie !" Ne vous inquiétez pas. Si je traiterai en détail

de ce sujet à l'occasion d'une prochaine lettre d'inspiration, ce qui est important que vous compreniez surtout ici, c'est que **ce sentiment d'imposture engendre une forme de doute néfaste qui ruine l'estime de Soi**. Il active le juge intérieur, pour ne pas dire le petit démon, qui dévalorise, qui maltraite et qui tire l'énergie vitale vers le bas. Aussi, il est important de le reconnaître et de l'évincer rapidement du mental pour ne pas se faire aspirer par son tourbillon diabolique.

Alors, restez vigilant.e et pensez à être bienveillant.e avec vous-même ! Et pourquoi pas, en vous offrant un mot d'Amour en réponse à chaque critique négative de votre juge intérieur ? 😊 Pour vous aider sur cette voie, retrouvez nos suggestions concrètes dans nos 3 clés ci-dessous ↓.

les croyances limitantes

Là aussi je vous entends me dire "déconstruire une croyance est un long processus" ! Oui, vous avez raison. Sortir d'un schéma limitant inscrit en nous depuis des décennies ne s'efface pas en un claquement de doigts. **Néanmoins**, et sur la base de mes récentes expériences personnelles avec le doute, je peux vous assurer qu'il est possible de les identifier et de les neutraliser facilement.

De manière générique, une croyance limitante est une pensée fondée sur des **expériences personnelles négatives passées** et/ou sur des **injonctions d'un collectif validant** tel que la famille, l'école ou le travail. Elles sont **généralement formulées comme des évidences** et comportent la plupart du temps "je suis trop", "je ne suis pas assez", "jamais", "toujours", "personne", "tout le monde",...

Alors si vous êtes aux proies avec le doute, **pensez à vous demander si la présente situation vous rappelle un semblant de déjà vécu ou de déjà entendu**. Si tel est le cas, identifier qui parle. Peut-être votre mère qui disait "tous les hommes sont des salauds" ? ou votre père qui vous rabâchait sans cesse "tu es trop sensible, il faut t'endurcir"...

l'art de se comparer

C'est la sensation que l'herbe est toujours plus verte ailleurs ! Les "oui mais", "il.elle est plus", "il.elle a plus" ou le traditionnel leitmotiv de la victimisation "je n'ai pas de chance" 😊

En ce qui me concerne, je dois vous avouer que personnellement, c'est de loin ce qui nourrit le plus ardemment mes tourbillons de doute. **Alors quoi faire lorsque cela survient ?** Rassurer la pauvre petite Claude qui pense qu'elle -est ou a- moins bien que les autres, en lui rappelant tout ce qu'elle possède déjà.

Je sais, ça paraît un peu bateau dit comme ça, mais très sérieusement, je vous assure que quelques petites **piqûres de rappel intérieur bien placées**, aident à faire la part des choses et à se remettre les deux pieds sur terre lorsque l'on est gagn.e par le doute. Ne serait-ce que d'avoir un peu de gratitude pour le fait d'être en vie ici et maintenant ♥.

Nos 3 clés pour en finir avec le doute

Au-delà de toutes pratiques ou rituels permettant d'en finir avec le doute, incarner des décisions en adéquation avec ses valeurs profondes et attirer à soi les justes synchronicités réside essentiellement dans **sa capacité à se montrer bienveillant.e avec soi-même (soi m'aime ♥) et être à l'écoute des messages de son corps et de son intuition**. Rappelez-vous que le "doute sain" est l'allié indéniable du changement et que sans lui il ne peut pas y avoir de motivation de transformation.

Enfin, voici nos recettes pour vous aider à **apprivoiser les facettes bénéfiques du doute et les potentialiser en de puissantes vectrices d'évolution**.

#1 Prenez du recul et purifiez votre mental

Offrez-vous des espaces temps pour faire le vide et vous changer les idées. Lorsque l'on est aux prises avec le doute, rien de pire que de rester accroché.e à l'agitation du mental. Cette résistance ne servira qu'à la procrastination et son lot de spirales infernales qui vous poussera toujours plus profond dans la confusion.

Alors, **lâchez tout. Buvez un grand verre d'eau et sortez vous aérer l'esprit**. Les murs de votre maison tiendront toujours en place à votre retour 😊

La situation ne vous permet pas cette prise de recul spontanée ? Alors **respirez** ! Vous y gagnerez en **énergie vitale** et en **présence** à vous-même. Fermez les yeux quelques secondes, inspirez lentement et profondément en amenant l'air dans votre ventre, dans votre cœur puis jusqu'à vos clavicules avant d'expirez complètement.

Au besoin, répétez cette respiration 2 à 3 fois et accompagnez-la d'un **petit pchit de Pure Lumière** au-dessus de votre tête. Cela vous permettra de clarifier vos pensées tout en apaisant vos émotions afin de vous recentrer.

#2 Écoutez les messages de votre corps

Je ne le répéterai jamais assez : **le corps sait** ! Il est doté d'une **intelligence** qui dialogue avec l'inconscient. En vous montrant à son écoute, vous obtiendrez ainsi de **précieuses guidances** pour vous aider à vous positionner. Enfin, j'en suis personnellement intimement convaincue : la prise de décision ne peut pas être qu'une affaire de mental. Comme le disait Pascal "*Le Cœur a ses raisons que la Raison ne connaît point*". Alors **incluez également cette part de vous dans vos réflexions : qu'en dit mon ventre ? qu'en dit mon cœur ? qu'essaie de me dire ce mal de dos ?**

Écoutez votre corps, honorez-le en lui offrant de la douceur et de la bienveillance. Il vous le rendra au quintuple et vous apportera les justes éclairages pour vous aider à trouver votre **Vérité** ♥.

#3 Développez votre intuition

C'est votre **boussole intérieure** ! Cette petite voix qui sommeille en vous et qui jaillit des tréfonds de votre Être pour vous guider. Si elle va de pair avec l'intelligence du corps, il m'arrive également personnellement, de la "capter" au-delà du visible et du ressenti physique. Je la vis comme un **alignement intérieur** qui met au diapason chacune de mes cellules. Une **vibrance de certitude** qui peut se manifester sous forme de vision, de mots ou encore de rêves.

Enfin, vous savez de quoi je parle ? Nous faisons tous.tes l'expérience de ces **états de connexion quasi magiques**. La difficulté, c'est de les entendre, les reconnaître et les écouter.

Oui, et bien comment s'y prendre ? **En la cultivant au quotidien** ! Si elle est innée pour certains.es, elle s'apprend, comme le reste :

#jouez aux devinettes

Retrouvez votre âme d'enfant en essayant de prédire des petits détails du quotidien : comment sera habillée la personne avec qui j'ai rendez-vous ? De quelle couleur sera l'affiche du prochain Paléo ? Fermez les yeux, connectez-vous à une situation, une personne, un lieu, ... et laissez venir à vous des images.

#osez lui faire confiance pour les banalités du quotidien

Prenez le risque d'ancrer des expériences positives à travers la routine de tous les jours. Votre raison vous dit de vous dépêcher de rentrer chez vous mais votre intuition vous appelle à vous arrêter sans raison apparente chez votre amie ? Alors arrêtez-vous, vous y trouverez certainement un cadeau ★

#stimulez vos rêves

Avant de vous endormir, demandez à votre Être profond de manifester des guidances dans vos rêves. Gardez un bloc note ainsi qu'un crayon sur votre table de nuit et jeter sur le papier ce qu'il en aura émergé dès le réveil.



Odorat & intuition

Éveiller son odorat est le chemin sacré pour renouer le contact avec son Être profond et son intuition. Il est le seul de nos 5 sens à être connecté directement au cerveau sans filtre ni analyse. Il nous relie à nos émotions, à nos mémoires, à notre inconscient et au monde invisible.

Être à l'écoute de son odorat permet de ressentir au-delà des apparences, de percevoir les influences de ce qui nous entourent et de capter les messages de l'invisible pour nous guider vers ce qui est juste pour soi.

Le pouvoir des rituels parfumés sur l'intuition

Si je vous promets de traiter plus en détails de l'intuition à l'occasion d'une prochaine lettre d'inspiration, je vous propose de conclure celle-ci au travers des rituels parfumés. D'une part parce-que cette approche est le

fruit d'un **parcours initiatique intuitif** et d'autre part, parce-que les Parfums d'Éveil sont porteurs d'une médecine qui éclaire l'Âme et l'Être profond.

Le **parfum est un outil qui incarne l'invisible**. On ne le voit pas, on le ressent. Il crée en nous un sentiment de reliance et d'unité avec soi-même (soi m'aime ♥). Ainsi, cheminer avec les rituels parfumés permet d'ouvrir les portes de ses ressources intérieures et d'accéder à cette part **de Soi qui Sait**.

Pour vous aider sur ce chemin, je vous recommande chaleureusement notre rituel parfumé "**obtenir des guidances**" avec la médecine du **parfum 3^e Œil**.

Belle ascension vers vous-même !

Pour nous suivre

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : <https://www.youtube.com/@parfumdeveil>