



## LE MIROIR (GUIDE D'UTILISATION) — Extrait

NICOLE DUMONT, AUTEURE

[www.nicoledumontauteure.com](http://www.nicoledumontauteure.com)

Rares sont les personnes qui n'utilisent pas quotidiennement un miroir pour se regarder, ne serait-ce que quelques secondes. La plupart d'entre nous le considérons comme un objet indispensable. Je n'ai encore rencontré personne qui ne sache comment l'utiliser. Si on veut se voir, il faut le placer en face de soi, cela tombe sous le sens. On sait très bien que le tenir en face d'une autre personne fera que ce sera elle qui se verra. Cela est tellement simple et pourtant, nous passons si souvent à côté de l'évidence.

Le miroir, qui nous servira à regarder l'intérieur, s'utilise exactement de la même manière que celui qui nous est familier. Il part du principe que tout ce qui nous entoure, je dis bien tout, peut servir de reflet à notre réalité : que ce soit une personne, un événement, une maladie, une situation de vie, une coïncidence, TOUT.

Afin de bien saisir cette affirmation, le mental a besoin de s'ouvrir à la dimension intangible, spirituelle, cosmique de l'Être.

Au plan invisible, notre champ magnétique émet des ondes et en capte d'autres. Naturellement, les fréquences varient selon les personnes. Ce que nous émettons inconsciemment est capté, consciemment ou non, par les êtres qui sont en résonance vibratoire avec nous. La sagesse populaire le dit à sa manière : « *Qui se ressemble s'assemble.* » « *Dis-moi qui tu fréquentes et je te dirai qui tu es.* » « *Les contraires s'attirent.* »

On dit qu'il est impossible de reconnaître en l'autre ce que l'on n'a pas en soi. Déjà, on a tendance à protester et à trouver des exemples où cela ne peut s'appliquer : « Ce n'est pas parce que je sais tout de suite quand on me ment que je "suis" moi-même un menteur ! » Je l'avoue tout cela semble très charrié à prime abord.

En tant qu'être libres, nous créons chaque jour notre réalité, que nous en soyons conscients ou non.

Notre énergie attire magnétiquement à elle tout ce qui reflète sa propre réalité. Ce phénomène, aussi banal qu'un regard à son miroir, nous permet de nous regarder, de voir de quoi nous sommes faits et d'apprendre à vivre avec...

Pour moi, la vie est comme une grande école, que je baptiserais l'école du souvenir, considérant le fait que l'âme sait déjà. Là, il y a des enseignants pour toute chose que l'on souhaite apprendre. Au plan inconscient, toute âme qui vive se trouve à enseigner à son entourage, simplement par ce qu'elle EST. Là où l'enseignement diffère considérablement d'une école ordinaire, c'est que l'élève est le meneur et non l'enseignant. C'est une école alternative où l'élève âme choisit elle-même les apprentissages qu'elle veut faire ; elle utilise alors la personne ou la situation qui est devant elle comme une RÉFLEXION qui lui renvoie sa propre image. Servons-nous d'une analogie empruntée à l'informatique. L'élève âme entre la donnée extérieure dans son ordinateur et se met à la recherche de la programmation correspondante dans son propre système. Une fois identifiée, elle vérifie si celle-ci est positive ou négative.

Dans le dernier cas, elle notera souvent l'ingérence d'un virus (un empêchement de fonctionner) et cherchera à éliminer cette programmation pour rendre à son appareil sa performance originale. Dans la vie courante, le mot programmation réfère aux valeurs apprises et aux croyances qui en ont découlé.

Illustrons à l'aide d'un exemple pour chacun des types de données.

### ***DONNÉE POSITIVE***

J'admire les personnes qui ont la capacité d'exprimer facilement et simplement leurs émotions. Bien des gens n'auront jamais l'idée d'admirer quelqu'un pour une telle raison. Je remarque cette caractéristique chez les autres parce que j'ai besoin de reconnaître qu'elle est aussi en moi, du moins potentiellement, car il y a de bonnes chances que je me croie loin de cette capacité. J'ai besoin de regarder vivre les personnes qui le manifestent naturellement pour apprendre comment y arriver. Je choisis d'utiliser ces personnes comme enseignantes ou modèles quand je prends conscience de mon potentiel à développer. J'aurai sans doute à éliminer la croyance erronée qui dit que je suis incapable d'exprimer facilement mes émotions.

### ***DONNÉE NÉGATIVE***

Au travail, j'ai du mal à supporter une personne parce qu'elle prend trop de place, parle fort et fait tout pour obtenir l'estime des patrons. Par contre, ma compagne de bureau s'entend très bien avec cette personne. Qu'y-a-t-il en elle qui me dérange tant ? Je peux juger qu'elle prend trop de place pour deux raisons opposées : ou bien je me juge chaque fois que j'ose prendre ma place ; ou bien je n'ose prendre la mienne et ceux qui le font d'une façon voyante me servent de réveille-matin pour me dire : « C'est l'heure de prendre ta place, à ta manière. » Ici, je devrai éliminer la programmation qui me fait juger ceux qui prennent leur place.

Comme je l'ai déjà mentionné, les enseignants de ces deux exemples ne sont sans doute pas conscients de la leçon qu'ils donnent. Les déclencheurs de nos réactions n'ont nul besoin d'être conscients que nous les utilisons comme miroirs pour notre évolution.

Avec les miroirs positifs, on apprend en suivant leur exemple et en reconnaissant qu'on porte en soi les mêmes qualités. Avec les miroirs négatifs, on apprend en admettant qu'on porte en soi un aspect qui ressemble à ce qu'on juge négativement chez les autres. Je précise qu'il est vain d'essayer de changer cet aspect si on ne l'a pas d'abord accepté. Les miroirs négatifs sont les plus difficiles à gérer, car notre résistance à reconnaître en nous les défauts qui nous agacent chez les autres, est en général très forte. C'est pourquoi ils feront en grande partie l'objet de cet ouvrage.

À propos des reflets positifs, je dirai pour l'instant que nous résistons aussi parfois à les admettre car de reconnaître son talent ou la noblesse de sa nature peut faire émerger des peurs ; les plus courantes sont la peur de ne pas être à la hauteur, la peur d'être jugé et la peur d'échouer.

Voici une façon de vérifier si l'on reconnaît ses propres qualités : « Comment réagissons-nous aux compliments que les autres nous font spontanément ? » Celui ou celle qui reconnaît sa valeur à travers un compliment dira simplement « merci ».

Le facteur qui détermine si nous avons affaire à une situation miroir, c'est notre réaction. Dès que quelqu'un ou quelque chose nous affecte, il y a résonance avec une résistance à l'intérieur de nous.

Toute résistance, qu'elle soit face à l'ombre ou à la lumière, a pour effet de bloquer la libre circulation de notre énergie. La résistance vient du jugement. Si nous étions neutres face aux événements de la vie, nous ne nous demanderions pas si une chose est bien ou mal. Nous approcherions tout en tant qu'expérience. De plus, nous serions détachés de ce que les autres font ou disent, car nous serions conscients qu'ils sont comme nous, en train d'expérimenter pour apprendre.

Plusieurs d'entre nous avons un regard perçant lorsqu'il s'agit de voir dans le jardin des voisins. Cette caractéristique est utilisée de façon malsaine quand nous nous en servons pour dire aux autres leurs quatre vérités et pour les critiquer. C'est ce que j'appelle « tenir son miroir à l'envers. » Le message plus ou moins subtil envoyé à l'interlocuteur est alors : « Tu ne t'es pas vu ! » ou « Regarde-toi donc ! »

Je ne connais personne qui réagisse bien à ce type d'intervention, encore moins quelqu'un qui se sente stimulé à changer sous son effet. Au contraire, nous nous fermons dès qu'un autre tente de nous faire changer d'avis ou de corriger nos façons d'agir. Nous n'aimons pas nous faire imposer notre rythme de croissance, car cela entrave notre libre arbitre.

J'ai toujours excellé à voir très clairement ce qui se passe pour les autres. Avoir un œil de lynx est un cadeau de la vie, et s'en servir pour prendre les autres en défaut revient à le donner aux autres

en oubliant d'en profiter pour soi-même. Tout outil ou cadeau nous est d'abord donné pour notre propre évolution. Pour ma part, j'utilise maintenant à profit ma capacité à voir la réalité de l'autre dans mon travail de thérapeute. Mais j'ai appris à mes dépens que bien mal venu est celui qui donne conseil ou avis alors qu'il n'a pas été demandé.

On ne peut s'empêcher de voir ce que l'on voit. Une façon saine d'en tirer profit est de ramener à soi tout ce qui nous dérange chez les autres en cherchant où se trouve la résonance.

Accepter de travailler avec l'outil du miroir suppose que l'on verra nécessairement une résonance avec soi dès qu'on ne se sentira pas au neutre devant un comportement donné. Le lien à faire peut être très subtil ; d'ailleurs s'il était évident, tout le monde appliquerait depuis longtemps ce principe. Généralement, quand on porte un jugement sur quelqu'un, notre système de valeurs est impliqué ; souvent on découvrira que la personne qui nous énerve agit comme on le ferait si on se laissait aller.

Il y a de bonnes chances que notre vraie nature se manifeste dès qu'on se permet de mettre de côté certaines valeurs. Par exemple, quoi de plus frustrant que d'avoir sous le nez un partenaire ou un enfant qui laisse tout traîner, alors qu'on s'astreint avec peine à ranger ! Souvent, nous avons besoin de nous attirer des situations exagérées pour enfin laisser aller le jugement que nous portons sur certains actes.

Le jugement en moins, nous pouvons commencer à agir en accord avec nos besoins plutôt que selon un système de valeurs appris et pas toujours mis à jour.

Demeurer ouvert à découvrir des aspects de soi que l'on n'admet pas facilement est une condition primordiale à l'évolution.

On dit souvent : « La vérité choque » et cela demeure vrai tant et aussi longtemps que nous n'avons pas admis nos travers avec les 2 H de la santé mentale : HUMOUR ET HUMILITÉ.

Nous sommes sur la terre pour évoluer ; c'est au moins un point que nous avons tous en commun. À partir du moment où nous agissons sur nous-mêmes d'après ce que nous voyons dans le miroir, nous apprenons à nous connaître rapidement. Rien ne sert de casser le miroir ou d'essayer de le polir lorsque la réalité qu'il reflète nous déplaît ; cette réalité, nous la transporterons toujours avec nous. Lorsque nous refusons de nous regarder, notre Sagesse intérieure se charge de nous placer devant des miroirs de plus en plus grossissants pour nous donner la chance de Voir enfin.

Le choix demeure le nôtre de nous regarder en face ou de fuir. J'aime la pensée qui prône que peu importe le temps que nous prendrons pour redécouvrir la Lumière et l'Amour, nous y arriverons tôt ou tard. Depuis que j'ai compris que toute souffrance vient d'une résistance, je résiste beaucoup moins.