



Infirmière en pédopsychiatrie pendant 10 ans, Meena Goll devient ensuite psychothérapeute en gestalt et analyse jungienne.

Elle se consacre aujourd'hui à l'accompagnement de ceux qui se sentent prêts au changement et à créer leur vie au lieu de la subir.

Elle donne des conférences et anime des séminaires. Formatrice en libération des mémoires cellulaires, elle est une des pionnières en France de la méthode Access Consciousness.

Auteure du livre *Apprivoiser le pardon*, éd. Le courrier du livre.

www.meena-compagnon.com

Comment évoquer le pardon sans parler de la gratitude? La gratitude d'être là avec vous qui cherchez à aller au-delà des apparences. La gratitude du chemin parcouru envers et contre tout. La gratitude de cette conscience qui grandit au fur et à mesure de la traversée des épreuves. La gratitude de s'émerveiller devant la splendeur de la vie terrestre tout en pensant au grand passage avec sérénité. Ce passage que nous franchirons tous un jour ou l'autre mais dont la date butoir reste un mystère pour la plupart d'entre nous. Peut-on vivre l'expérience du pardon sans vivre celle de la gratitude? Je ne le crois pas.

Et pourtant, aussi curieux que cela puisse paraître, vu que j'ai publié un livre dont le titre est « Apprivoiser le pardon », je n'ai jamais cherché à pardonner. Un jour, sans que je m'y attende, le pardon est venu à moi. Ce jour-là, j'ai su dans mon cœur ce que signifiait « PAR DONNER ».

Il m'a fallu un deuil terrible, celui de

mes enfants, pour que tout bascule dans ma vie d'une façon irréversible.

La nuit du 8 mai 1985, mes enfants ont disparu avec leur père dans l'incendie de notre maison. Pas un accident! Un suicide orchestré parce que j'avais demandé le divorce!

Un de ces faits divers qu'on lit dans les journaux et qui semble ne jamais devoir nous concerner.

COMMENT IMAGINER MÊME DE CONTINUER À VIVRE ?

Une histoire d'amour intense, de beaux enfants et puis le décalage entre moi qui deviens indépendante, plus autonome, plus mature, plus sûre de moi et un homme qui a du mal à me voir grandir, évoluer et ouvrir ses ailes. Un besoin qui s'est transformé en amour toujours présent mais moins fusionnel de mon côté et qui blesse narcissiquement cet homme qui a séduit mes 18 ans. Une névrose cachée à tous et qui se réveille brutalement par la réactivation



d'une vieille blessure impensable. Un homme doux et bon qui commet le geste fatal avec la complicité d'un destin peut-être déjà tracé.

Des concours de circonstances étranges, des synchronicités qui semblent avoir tout ficelé pour que ce drame aboutisse.

Je ne m'appesantirai pas sur les détails de ces moments terrifiants. Les mots « pas mes enfants !! pas eux! » que je hurlerai pendant des heures résonnent encore à mes oreilles. Comment entendre l'inacceptable? Comment imaginer même de continuer à vivre?

C'EST ÉTONNANT COMBIEN LA VIE EST PUISSANTE!

Une descente aux enfers inéluctable! Le gouffre devant moi. Les amis qui disparaissent, le travail que je ne peux plus assumer, la belle-famille qui me traite d'assassin, le médecin légiste et le commissaire de police qui m'interrogent comme si j'étais un suspect! Le cauchemar! Plus rien à quoi m'accrocher, aucune spiritualité, aucun psy ne peuvent adoucir la douleur. Même pas de colère! Je la contacterai plus tardivement quand le chagrin aura parcouru toutes mes cellules et que je ferai le choix de vivre avec la force de celle qui n'a plus rien à perdre.

C'est étonnant combien la vie est puissante! Elle tisse des chemins nouveaux à notre insu pour peu que le choix de vivre crée la vibration nécessaire à cette magie de se lever jour après jour.

Ce choix de vivre, je le dois à Martin Gray. À cet homme qui a perdu deux fois sa famille! Une fois dans les camps de concentration d'où il s'évadera à 15 ans pour atteindre les

Le pardon est un jaillissement du cœur quand on devient conscient du cadeau de la vie sous quelque forme que ce soit.

USA, puis sa femme et ses enfants qui périront dans l'incendie de leur maison dans le sud de la France. Là même où je le rencontrerai, dans le Tanneron, pour le remercier d'avoir écrit ce livre *Au nom de tous les miens* qui va donner une nouvelle direction à ma vie! Cet homme a vécu l'inimaginable et il témoigne de la force de vie qu'il a trouvée en lui. Pas de haine, pas de plainte! Un homme droit qui, jusqu'au bout, restera debout pour transformer la haine en paix et en amour!

La lecture de son livre a créé un déclic en moi. Martin sera mon tuteur de résilience. S'il a pu, je peux! Comment? Je l'ignore. Il va me donner la force d'oublier l'idée de suicide qui me hante chaque jour pour ne plus souffrir. Il va me permettre de choisir de vivre. JE CHOISIS pour que mes enfants ne soient pas morts pour rien!

CE RIEN DEVANT MOI, CE NON-DÉSIR DE PERDRE MON TEMPS ME POUSSAIENT À ALLER À L'ESSENTIEL

Je sais maintenant que ce choix a permis aux synchronicités de s'activer dans ma vie. Des guidances invisibles, que je ne nommais pas comme telles à cette époque, m'ont poussée à quitter ma région, mon pays. Sans aucun avenir précis, je laissais le navire de ma vie voguer au gré de l'intuition et des rencontres. Et finalement, ce rien devant moi, ce non-désir de perdre mon temps dans des distractions éphémères et sans intérêt pour moi à cette période cruciale de ma vie, me poussaient à aller à l'essentiel. J'étais

happée par de nouveaux chemins. L'inconnu me fascinait car il recelait des possibilités qui allaient bien au-delà de ce connu qui me réduisait! Je le sentais! Je le savais! D'une certaine façon j'étais en train de mourir à moi-même pour renaître de mes cendres. Chaque expérience prenait forme de chemin initiatique! Quel paradoxe pour moi qui ne pratiquais aucune religion ni spiritualité! J'avais beaucoup trop peur d'y perdre mon intégrité. Je n'ai jamais été une suiveuse. Je trace ma voie à ma guise en allant m'abreuver à des sources qui renouvellent mon énergie. Mais toujours, je continue mon chemin, sans dogmes ni consignes figées. De voyages initiatiques en thérapies non orthodoxes, de rencontres en rencontres, d'expériences en expériences, le chagrin, la colère se sont peu à peu éloignés, presque à mon insu. Les émotions accueillies ne m'avaient pas détruite et ceci, sans aucun support médicamenteux que j'avais toujours refusé. Vivre, oui! Mais pas comme un zombie! Des prises de conscience énormes m'avaient également sortie de la peau de la victime. J'avais compris peu à peu que l'univers vibratoire m'avait amenée à être active inconsciemment de ce drame. Je découvrais que nous portions en nous des mémoires cellulaires qui ne nous appartiennent pas et qu'il nous est donné de nettoyer. C'est ce que je faisais en dépassant cette épreuve au lieu de rester figée dedans, dans une impuissance destructrice.

Des expériences intenses, comme



» » la marche sur le feu ou le saut dans le vide, étaient comme des défis pour dépasser mes peurs et aller de l'avant. Que de mains tendues invisibles, que de guidance! Sans jamais avoir étudié ce sujet, j'expérimentais les états modifiés de conscience et la présence de cet invisible caché derrière le voile du temps.

Et puis le voyage ultime: l'Inde! Bénarès-Vanarasi! Les foyers de crémation! Les flammes qui enveloppent les corps des défunts! Et soudain, comme une grâce qui tombe sur moi, une joie infinie: ce qui se consume n'est qu'une enveloppe! L'âme danse dans l'univers!

LE PARDON, C'EST QUAND ON RÉALISE QU'IL N'Y A RIEN À PARDONNER

Je SAIS! Il n'y a pas de mort! Il y a juste la vie qui sort de sa forme figée! Je suis chez moi! Je suis arrivée! Ma maison est ici: dans mon cœur, un cœur conscient!

Je me retourne sur le chemin parcouru et une gratitude immense m'envahit dans tout mon être: je pleure, je ris! UN GRAND MERCI sort de mon cœur et enveloppe tous ces êtres que j'ai tant aimés et dont le départ m'a anéantie. J'observe le chemin parcouru. Je n'en reviens pas: guérie, je suis guérie! C'est la fin du deuil et le début du véritable amour. Libérée du chagrin, je peux enfin aimer totalement ceux par qui je suis arrivée ici!

Un cri sort de ma bouche: Annick, Dewi et Robert, je vous aime! Merci pour ce cadeau inestimable!

Le sens du mot «PAR DON» prend alors toute son ampleur. Le pardon, c'est quand on réalise qu'il n'y a rien à pardonner. J'ai tant reçu! J'ai reçu le don de l'épreuve parce que je l'ai traversée jusqu'au bout! À l'instar de Martin Gray, si je l'ai fait, tout le monde le peut aussi.

Gratitude-Pardon-Amour: la grande trilogie de la vie. Notre véritable maison terrestre. Puisse chacun trouver sa véritable demeure dans la joie d'ÊTRE! ■