

# MEENA COMPAGNON

## « Nous sommes plus forts que la douleur et la peine »

Meena Compagnon a 30 ans lorsque son mari et ses deux enfants périssent dans l'incendie de leur maison. Un long, très long chemin de peine puis de résilience s'ouvre devant elle. Elle renaîtra peu à peu à la vie. Rencontre avec une femme revenue d'une douleur insurmontable et qui apporte aujourd'hui son aide à ceux qui souffrent et veulent mieux vivre, tout simplement mieux vivre.

Interview et photos : Muriel Despiau

**E**n 1995, Meena Compagnon écrit son premier livre, *Apprivoiser le Pardon* (éditions Amrita, préfacé par Martin Gray), où elle témoigne et offre des outils pour transformer son désespoir d'alors, la perte de sa famille dans un incendie, suite à un terrible drame passionnel. Depuis, formée à la gestalt thérapie et l'analyse Jungienne, puis riche d'approches énergétiques et quantiques, elle met son savoir et son expérience au service de ceux qui souhaitent évoluer et vivre leur plein potentiel. Elle accompagne chacun avec la certitude que le meilleur peut émerger, quel que soit son vécu antérieur. Tout au long de l'année, Meena Compagnon anime séminaires, formations et conférences à travers le monde, et offre aux lecteurs de *Bonheur(s)* un très beau et très intense moment de partage.

**Bonheurs Magazine - Comment se remettre d'une telle perte, votre famille disparue du jour au lendemain ?**

Meena Compagnon - Il est d'abord nécessaire de traverser cette souffrance, avant de s'en remettre. Le deuil nous le permet si nous vivons les émotions qu'il génère et respectons ses étapes qu'il

impose. Le docteur Elizabeth Kubler-Ross a modélisé les 7 étapes du deuil, et ses travaux sont fort soutenant. Il est important de savoir qu'un deuil a un début et une fin. C'est pour tout le monde pareil, sauf pour ceux qui résistent aux émotions, et ceux à qui l'on donne des médicaments qui les empêchent de ressentir et traverser la souffrance. Quand je parle de deuil, ce n'est pas seulement celui de nos proches, mais c'est aussi celui de toute la construction intérieure qui nous a mené jusque là. C'est accepter aussi de faire le deuil de toutes nos illusions.

**Vous parlez de « résistance aux émotions », mais peut-être, lors de pertes d'êtres chers, résistons-nous par peur de les oublier ?**

Faire son deuil, ce n'est pas oublier. On n'oublie jamais un être cher, qui plus est un enfant ! C'est impossible. La souffrance est un mélange de tristesse, de colères, accrochées au déni et à la culpabilité, entre autres, et qui nous font butter et vouloir escalader un mur savonneux. C'est extrêmement douloureux de perdre un être que l'on aime. Le contact de la réalité physique n'existe plus, on ne peut plus le toucher, ni entendre sa voix ; c'est

→





**« Dans ces moments là, le désir de mourir n'est pas lié au fait de ne plus vouloir vivre, mais bien à celui de cesser de souffrir. Les souffrances sont tellement intolérables ! C'est vrai, je l'ai éprouvé, et il s'en est fallu de peu pour que je ne passe à l'acte. »**

irréversible. Toute cette souffrance peut, doit et va passer. Le temps que ça prendra est propre à chacun.

**Et il existe donc des méthodes d'accompagnement ?**

Oui, jamais de substitution, car le chemin c'est nous qui le faisons. Je ne suis pas pour un endormissement de la douleur, il est important qu'elle puisse s'exprimer pour s'extirper de nous. Les approches corporelles permettent de transformer la charge émotionnelle bloquée dans le corps. Les techniques énergétiques, quand à elles, inspirées de la notion quantique que ce monde est vibratoire, peuvent être d'une grande aide pour aller à la source de la douleur : notamment la méthode Access Consciousness que je transmets en ce moment, et qui permet la libération des mémoires cellulaires. Il est primordial de comprendre que deuil et tristesse sont bien dans la normalité de la vie. Malheureusement, nous ne sommes ni éduqués, ni préparés à cette réalité là. Une méconnaissance de notre nature, qui de toute façon, finira par éclore dans les épreuves de notre existence.

**Souffrir est donc inévitable ?**

Oui, mais attention, je ne fais pas l'apologie de la souffrance. Pour moi, les notions d'impermanence et de souffrance font parti du chemin. Elles devraient être enseignées aux enfants dès leur plus jeune âge. Les éduquer avec ces notions, sans dramatiser pour autant mais juste en posant les choses telles quelles sont, leur permettrait de se construire sans développer une forme d'illusion du bonheur permanent.

**Pourrait-on dire que la souffrance participe au bonheur ?**

Pour moi, aujourd'hui, malgré les extrêmes douleurs que j'ai pu traverser - tout ce qui a une cassure dans notre vie

- est une chance extraordinaire d'évolution si on en fait le choix et si on saisit cette opportunité. C'est évident que ça paraît fou de dire ça, et pourtant... Le 8 mai 1985, ce fut la fin du monde pour moi ; la fin de mon monde. Symboliquement, la femme que j'étais est morte. Aujourd'hui, je me sens autre. Une autre tellement plus proche de son essence, de ses aspirations profondes. Une mutation, riche de transformations intérieures, qui font que j'éprouve même de la gratitude pour mes épreuves.

**Comment retrouver le goût et la force de vivre ?**

On les retrouve lorsque le mental se tait... et lorsqu'on vit dans l'instant présent. Alors, des perceptions surgissent, des inspirations arrivent de notre Conscience qui n'est plus parasitée par le brouhaha des pensées. Le passé et le futur nous empêchent d'être là, ici et maintenant. Quand nous sommes dans ces autres temps, le mental s'agite et active les peurs. Nous sommes contractés, nous ralentissons la respiration pour diminuer les sensations, et l'énergie de vie ne peut pas circuler. Libérer cette contraction est primordiale car la respiration c'est la vie. Penser c'est rêver la vie. Ressentir c'est vivre... Ensuite, la seule voie qu'il nous reste, c'est de plonger dans l'inconnu, de s'abandonner à ce qui est, et de suivre le cours de notre existence. C'est là que se trouve cette chance extraordinaire d'évolution, c'est dans cet abandon total que nous trouverons l'issue et que la souffrance cessera.

**Oui, mais l'on pourrait aussi avoir envie de mourir ?**

Dans ces moments-là, le désir de mourir n'est pas lié au fait de ne plus vouloir vivre, mais bien à celui de cesser de souffrir. Les souffrances sont tellement intolérables ! C'est vrai, je l'ai éprouvé, et il s'en est fallu de peu pour que je ne passe à l'acte.



### **Qu'est-ce qui vous en a empêché ?**

Un livre ! Le jour même où je décidais d'en terminer, un livre m'a été offert et il m'a sauvé la vie ! C'est celui de Martin Gray, *Au nom de tous les miens*. Je crois que Martin m'a redonné l'envie d'aimer. D'ailleurs, aujourd'hui je pense que c'est le soutien le plus précieux, car il faut encore avoir envie d'aimer pour vivre.

### **Pouvez-vous nous expliquer ce qui s'est passé ?**

L'histoire de Martin, encore plus dévastatrice que la mienne, m'a permis de m'identifier et m'a percutée. Il a quand même perdu deux fois sa famille dans des conditions terribles ! (Une première fois pendant la Shoah ; une seconde fois dans un incendie de forêt dans le Var, à Tanneron, ndlr). Ce qu'il transmet est déconcertant de force et il nous apprend que l'impossibilité est aussi une illusion. Que nous avons en nous les ressources de vivre et d'aimer, et ce, malgré n'importe quelle atroce souffrance. Que dépasser nos limites est porteur de notre mission de vie et du meilleur de nous. Tout cela a créé une brèche dans mon désespoir pour que la vie circule à nouveau, et me guide vers la transformation. Je voudrais rendre hommage à Martin Gray, et je n'aurai de cesse de le remercier.

### **Vous l'avez rencontré ?**

Oui, j'ai eu la chance d'être reçue chez lui, au Tanneron, alors que j'étais encore dans mon cheminement de deuil. Lorsque je l'ai remercié, il m'a dit : « Ne me dites pas merci, mais si un jour vous vous sentez guérie, alors témoignez à votre tour ; écrivez ! ». C'est ce que j'ai fait 5 ans plus tard. Et il a préfacé mon livre. J'aimerais tant le revoir maintenant, malheureusement je n'ai plus son contact.

### **Qu'avez-vous fait après la lecture de son livre ?**

Bouleversée, j'ai refermé le livre et revu immédiatement mon projet du soir. J'ai senti en moi le questionnement du possible, et l'envie du pourquoi pas. J'ai accepté de continuer à vivre et je me suis abandonnée à plus grand que moi, en questionnant : « Ok, je veux bien vivre, mais comment ? », « Comment survivre ? », « Comment m'en sortir ? », j'étais désespérée.

### **Cette brèche pourrait-elle correspondre au saut vers l'inconnu dont vous parliez ?**

Pour moi cette brèche correspond à la capacité qu'a l'amour de nous toucher, de nous remplir et de nous reconnecter à la vie, à l'envie, à l'espoir. Il est donc important d'être en capacité de donner notre amour, mais aussi de pouvoir le recevoir. Cette circulation est nécessaire pour que les échanges puissent se faire dans notre reliance avec l'extérieur. C'est sûrement ce qui a permis à l'énergie de ce livre de me réveiller à la vie. Le saut, c'est vraiment à nous de le faire, il ne dépendra d'aucune autre influence extérieure. Il se construira dans l'action, pas après pas, jour après jour, avec cœur. Et j'insiste, le courage vient du cœur, et notre courage ne peut s'exprimer que lorsque notre mental cesse de nous perturber.

### **L'inconnu est effrayant...**

Certes ! Cela explique que certains préféreront mourir ou rester dans le confort d'une vie qui ne les satisfait pas, plutôt que d'oser aller vers ce renouveau qui pourrait les ouvrir à plein de surprises et de potentialités. C'est là que se situe notre libre arbitre ! Soit on vit notre vie en étant coupé de sa force et on est mort vivant, soit on est dans son intensité et on suit notre élan en accueillant tout ce qui arrive. C'est malheureusement trop souvent lorsque nous sommes acculés, que l'on ose aller dans cet



# Meena Compagnon - Au delà de l'épreuve

inconnu.

**Vous y êtes donc allée, pourriez-vous nous en parler ?**

Après avoir lu le livre de Martin Gray, en 1986, je quitte le peu qu'il me reste, ma région, mes amis, mon travail et j'abandonne tous mes repères. Je vis le deuil de mes enfants, avec la force de celle qui n'a plus rien à perdre. Je pousse les limites de mon mental et de mes peurs, en multipliant les expériences intenses, comme la marche sur le feu, le saut à l'élastique et en parachute, l'isolement dans le désert et bien d'autres expériences ultimes. J'ai mal, très mal. Les livres nourrissent la graine de résilience qui éclot en moi : Raymond Moody sur "l'après-vie", *La source noire* de Patrice Van Hersel, et tant encore, qui accompagnent ma guérison et ma transformation. Les livres sont fabuleux quand ils touchent à l'essentiel de l'être ! Je découvre en suivant mon cœur, que le mental est juste un ordinateur dans lequel on a mis quelques logiciels, et que l'humain ne se réduit pas à ça. Qu'il est plus vaste, et que les réponses aux questions existentielles se trouvent au delà de l'intellect (du mental). Finalement, pour moi, il n'y a que deux énergies existantes en ce monde : l'amour et la peur, qui font qu'il n'y a que deux façons d'aborder la vie : le courage et l'inertie. L'expansion ou la contraction.

**Qu'est-ce qui vous a guidé dans cet inconnu ?**

L'inspiration et la confiance. Au début, je me réveillais et je vivais ce début de journée comme un défi : « Allez, il faut que je tienne jusqu'à ce soir ». Et puis, pas après pas, je continuais en me questionnant sur ce qui pourrait me soutenir et me guider. J'étais connectée à mon questionnement profond : « Ok, je veux bien vivre, mais comment? ». La force de mon désir de savoir comment m'en sortir, résonnait avec le champ vibratoire de la vie. Et à chaque fois, des signes éclairaient mon parcours, des synchronicités se mettaient en place, et je les suivais (un mot sur une pancarte, un nouveau livre soutenant, une rencontre merveilleuse). Bien évidemment, ma compagne de route, « la souffrance », était toujours là, mes doutes et mes peurs aussi. Je leur prêtais de moins en moins d'attention, car je ressentais de plus en plus de sensations positives qui m'apportaient de l'enthousiasme, de la joie et de la sérénité. Je restais en reliance avec la vie, je me sentais en accord avec mon cœur, et avec l'être que je devenais. Le courage du cœur est toujours là, n'en doutez pas. Ne dit-on pas : « à cœur vaillant, rien d'impossible » ? Je me suis ouverte au monde et à sa beauté. Tout cela est très inspirant, et petit à petit j'ai retrouvé du sens à ma vie.

**Vous parlez de champ vibratoire ?**

Je dis « champ vibratoire » comme en physique quantique, mais je pourrais dire « Univers » - il faut bien mettre un mot à cette chose invisible que l'on pourrait aussi nommer « conscience », « plein Amour », « être intérieur », « Source » « Dieu » !? Pour moi c'est une part de nous reliée au champ vibratoire, qui nous donne une réponse ; mais une réponse qui ne vient pas de la réflexion intellectuelle. Un peu comme le « Euréka » d'Archimède, qui partirait de nos entrailles, et serait validé par notre cœur.

**Un champ vibratoire qui pourrait nous apporter ce dont on a besoin ?**

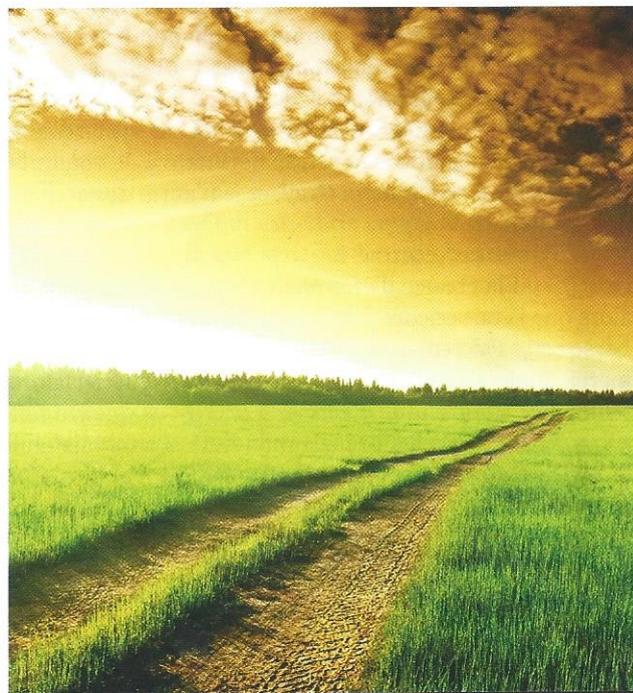
Il nous est proposé de nous connecter aux infinies possibilités contenues dans le champ quantique, disponibles pour se révéler dans nos vies. "Demandez et vous recevrez", cette phrase a pris tout son sens dans mon cheminement. Elle utilise les lois universelles vibratoires telle la loi d'attraction, tout en ne faisant pas appel au mental. « Demande et ressens que tu l'as déjà ». Je voudrais vraiment transmettre cette notion de ne pas attendre de mourir pour naître à la vie. Devenir vivant de notre vivant. La vie est comme un fluide, une mer, une vague énergétique dont on n'a même pas conscience. Soit on se consacre à suivre la vague et les courants, soit on résiste à contre courant. Il est nécessaire de savoir que nous avons aussi notre part de responsabilité au malheur, et que nous pouvons changer et sortir d'un état de victime. Pour cela il est inutile d'attendre le bonheur d'une source extérieure à la nôtre. Pour moi la vie, c'est prendre la vague, suivre son courant, ici et maintenant.

**Vous sentez-vous responsable de ce qui est arrivé ?**

Longtemps je me suis questionnée « Mais comment aurais-je pu éviter ça ? », et puis un jour j'ai eu la réponse. C'était quelques temps après mon deuil. Je suis allée voir une astrologue pour prouver à une amie que ces théories ne fonctionnaient pas. J'étais sûre de moi. Quelle ne fut pas ma surprise, lorsqu'elle me dit en me montrant un schéma auquel je ne comprenais rien : « Regardez ! Là il y a un nœud. C'est un nœud que vous ne pouvez pas éviter. Je ne peux pas vous en parler car je ne sais pas si c'est déjà arrivé. Je sais juste que c'est proche de la période actuelle et que c'est très difficile. Ce que je peux simplement vous dire c'est que vous vous en sortirez ». Et à moi de lui répondre : « Ecoutez, si c'est un drame, vous pouvez me le dire parce que c'est arrivé ». Alors, elle a sorti un papier où elle avait écrit pour ce nœud : mort du mari, suicide, destruction de toute la famille.

**Vous avez dû être stupéfaite !?**

J'étais dans un état de choc. Elle me dit : « Meena, vous ne pouviez pas l'éviter ! ». Je lui demandais : « Mais



**« Je voudrais vraiment transmettre cette notion de ne pas attendre de mourir pour naître à la vie. Devenir vivant de notre vivant. La vie est comme un fluide, une mer, une vague énergétique dont on n'a même pas conscience ! »**



alors, ça voudrait dire que nous n'avons pas de libre arbitre ? » et elle me répond : « Non ! Ça, ça veut dire que vous avez choisi cette vie-là ! Le libre arbitre, c'est la façon dont vous allez traverser cette inévitable épreuve, c'est là que vous avez le choix ». Pas facile d'adhérer au fait qu'en tant que conscience on choisit notre incarnation ! C'est sûr ! Avant je n'y croyais pas, mais aujourd'hui force est de constater que j'y adhère tout à fait. C'est très porteur de sens, et c'est une croyance que vous entendrez de beaucoup de résilients. Roger McGowen, (prisonnier américain depuis 30 ans et clamant son innocence) ne parle que de paix, de joie et d'amour, alors qu'il vit des choses horribles. Il est conscient que c'est son chemin de vie, et comme il dit : « c'est la seule liberté qu'il me reste, me mettre au service de ce qui est, et puis choisir d'aimer et d'être libre dans mon cœur ».

**C'est donc accepter notre mission de vie.**

Oui, et par ce choix, le fait de la laisser nous transformer. En gros, la vie nous amène des possibilités de changements, et l'idée c'est : on dit oui, ou on dit non. A partir de là, c'est l'énergie qui va être propulsée, le chavirement qui va se produire, l'accueil aussi que l'on va offrir à ça, qui va nous amener à nous transformer. Tout cela ne peut se faire qu'avec notre accord.

**L'acceptation de tout perdre aussi ?**

Cela ne serait pas une véritable acceptation si l'on ne prenait pas le risque de tout perdre. Alors oui ! Mais ça vaut le coup de dire oui à la vie. Ensuite, certainement qu'en développant notre conscience, on découvrira que le lien

avec les êtres cher perdure, et que la mort de l'âme n'existe pas. Personnellement, je sais que mes enfants et mon ex-mari sont dans la Lumière, qu'ils font partie de l'invisible et que l'amour que j'ai pour eux ne s'arrêtera jamais.

**Vous avez reconstruit une famille ?**

Oui. J'ai la chance d'avoir un fabuleux mari, qui a pris le risque de vivre avec une femme au passé très lourd, et au caractère bien trempé (*sourires*). Et puis, nous avons ensemble une merveilleuse fille. J'ai beaucoup de gratitude pour eux et pour la vie.

### **Meena Compagnon, formations et conférences**

**Formations :** chaque mois, 5 jours pour changer votre vie : libération des mémoires cellulaires.  
[www.meena-compagnon.com/access-consciousness](http://www.meena-compagnon.com/access-consciousness)  
[www.meenagoll.accessconsciousness.com](http://www.meenagoll.accessconsciousness.com)

**Conférences 2015 :** "Le retour à la joie", "Ces deuils qui nous transforment", "Donner et recevoir", "La libération des mémoires cellulaires", "Femmes aimantes, femmes puissantes", "De la blessure à l'amour"...

**Comité de soutien à Roger McGowen :** Meena est membre du comité de soutien international de Roger McGowen, qui récolte des dons pour financer un nouveau procès, afin de prouver l'innocence de ce prisonnier américain. Meena propose un documentaire à diffuser en salle, suivi d'un débat sur demande. A lire, *Messages de vie du couloir de la mort* (Jouvence), de Roger McGowen.

**Pour toutes infos :** [www.meena-compagnon.com](http://www.meena-compagnon.com)