

# Vivre en lien avec son Âme

*Un texte à garder près de soi*

---

*Être en relation avec son Âme, ce n'est pas un état lointain réservé aux sages. C'est une façon d'habiter sa vie, ici, maintenant, dans le concret des journées.*

On imagine souvent la connexion à l'Âme comme quelque chose de mystérieux, de réservé à quelques rares élus en méditation au sommet d'une montagne. La vérité est plus simple, et plus accessible. Être relié à son Âme, cela se voit dans la manière dont on se lève le matin, dont on regarde un arbre, dont on écoute quelqu'un, dont on traverse une contrariété. Ce n'est pas une performance. C'est une présence.

## À quoi ressemble une vie reliée

Quand une personne vit en lien avec son Âme, sa vie ne devient pas parfaite, et ce n'est pas le but. Les difficultés sont toujours là, les imprévus aussi. Mais quelque chose change dans la façon de les traverser. Il y a une assise intérieure qui ne dépend plus seulement de ce qui arrive.

Cette personne goûte les choses simples sans avoir besoin qu'elles soient extraordinaires. Un café le matin, la lumière sur une fenêtre, un fou rire, le silence d'une fin de journée. Elle se sent exister, vraiment, et pas seulement occupée. Elle peut être seule sans se sentir vide, et avec les autres sans se perdre. Elle sait revenir à elle-même quand la vie la secoue, parce qu'elle a appris où se trouve son centre.

Surtout, elle ne court plus après sa vie : elle l'habite. C'est toute la différence entre réussir *dans* la vie, en cochant les cases que la société propose, et réussir *sa* vie, en vivant accordé à ce qui la fait profondément vibrer.

## Le bénéfice, le vrai

Pourquoi cultiver ce lien ? Pas pour devenir quelqu'un d'autre, ni pour atteindre un idéal. Mais pour ce qui en découle naturellement, et que tout être humain cherche au fond :

La **joie** qui ne dépend pas des circonstances.

La **paix** intérieure, même au milieu du mouvement.

L'**Amour**, pour soi et pour les autres, plus libre et plus vrai.

La **légèreté**, parce qu'on cesse de porter ce qui n'est pas à nous.

Le **sens**, ce sentiment d'être à sa juste place, dans sa propre vie.

Ce ne sont pas des récompenses lointaines. Ce sont les fruits, presque immédiats, d'une présence retrouvée. Plus le lien se cultive, plus ces états deviennent familiers, comme un climat intérieur dans lequel on vit.

## Une route, pas une ligne droite

Voici l'image la plus juste que je connaisse. Quand vous conduisez votre voiture, vous ne fixez pas le volant une fois pour toutes en vous disant que c'est réglé. La route tourne, il y a du vent, des ornières, d'autres véhicules, parfois la pluie. Alors, sans même y penser, vous ajustez constamment : le volant, la vitesse, votre attention. C'est ce mouvement perpétuel de réajustement qui vous garde sur la route.

La relation à son Âme, c'est exactement cela. Il ne s'agit pas d'atteindre un alignement parfait et de s'y figer pour toujours. Cela n'existe pas, et ce serait d'ailleurs ennuyeux. Il s'agit de revenir, encore et encore, en douceur, à votre propre fréquence. De sentir quand vous vous éloignez, et de vous réajuster sans vous juger. Au début, cela demande un peu d'attention. Avec le temps, cela devient naturel, presque léger, comme conduire.

Personne ne reste aligné en permanence, pas même ceux qui semblent les plus reliés. Le va-et-vient fait partie du chemin. Ce qui compte, ce n'est pas de ne jamais s'éloigner, c'est de savoir revenir. Et chaque retour rend le suivant plus facile.

## Par où commencer

Si une seule chose était à retenir, ce serait celle-ci : revenir à soi ne demande pas de tout changer. Cela commence par de petits gestes. S'arrêter une minute pour respirer vraiment. Sentir le soleil sur sa peau et le remarquer. Se demander, honnêtement, comment l'on va. Choisir une chose, aujourd'hui, qui nous fait vibrer, et la faire.

Votre Âme n'a jamais cessé d'être là. Elle ne demande qu'à être écoutée un peu plus souvent. Et chaque fois que vous lui faites une place, si petite soit-elle, c'est d'abord à vous-même que vous en faites une. Vous nourrissez alors ce jardin intérieur qui, dans l'instant même, reflète déjà l'image juste de qui vous êtes vraiment. Car ce lien ne se gagne pas au bout du chemin : il se vit maintenant, à chaque fois que vous y revenez.

Et peut-être est-ce là le plus beau secret : il n'y a rien à attendre, rien à terminer d'abord. Prendre conscience, choisir de revenir à soi, poser un seul geste en ce sens, voilà déjà un alignement. Le mouvement vers son Âme est, en lui-même, la destination.

*Parlecoeur*

Pascal N. Paquette · Coach de l'Âme