
Le jeu de la réalité

Date: 29 March 2025

Participants: Jean-Baptiste (Araili), Anne, Émilie, Joséphine

Topics:

- *La peur de ne pas être à la hauteur quand on arrive à un nouveau poste.*
- *Explorer ses rêves pour communiquer avec ses guides.*

Fah'ra Group Session 20250329

Titre: Le jeu de la réalité

Thèmes:

- La peur de ne pas être à la hauteur quand on arrive à un nouveau poste
- Explorer ses rêves pour communiquer avec ses guides

Participants: Jean-Baptiste, Anne, Émilie, Joséphine

FAH'RA: Bonsoir, comment allez-vous ?

ÉMILIE: Super bien !

FAH'RA: Nous sommes heureux de vous accueillir dans ce jeu aujourd'hui.

ÉMILIE: C'est un jeu ?

FAH'RA: Oui.

JOSEPHINE: Qu'est-ce que vous nous proposez comme jeu ?

FAH'RA: Je vous propose le jeu de la réalité.

ÉMILIE: D'accord.

JOSEPHINE: D'accord (inaudible).

ÉMILIE: Oui.

ANNE: Bien sûr.

FAH'RA: Et pour cela, nous vous proposons une règle toute simple. De vous observer quand vous donnez les réponses et quand vous posez les questions. D'écouter ce que cela vous fait, et ce que cela ne vous fait pas. Et même si vous ne voulez pas partager avec le groupe, que vous ne vous le cachiez pas. Qui veut commencer ?

JOSEPHINE: Moi.

FAH'RA: Très bien. Par quoi veux-tu commencer ?

JOSEPHINE: Je dois poser une question ?

FAH'RA: Ou nous donner un événement ou une situation dans ta vie qui te met dans l'inconfort ?

JOSEPHINE: Alors, j'en ai une. Au travail, ça peut m'arriver, et c'est très inconfortable, de me sentir sans entrain, sans élan, avec sans doute la peur de ne pas savoir faire, et je mets un bon moment avant de dépasser ça.

FAH'RA: Très bien. As-tu un exemple ?

JOSEPHINE: Oui, je vais prendre un nouveau poste prochainement, et quelquefois, ça peut m'arriver dans la journée où je me dis que je ne vais pas savoir faire. J'ai l'esprit qui se brouille, et je n'arrive pas à me faire une conception dans ma tête de comment ça va se faire, comment... Je me dis que je ne vais pas réussir à avoir les compétences intellectuelles, et ça me bloque. Parce que je n'arrive pas à me faire une représentation.

FAH'RA: Et en quoi es-tu bloquée?

JOSEPHINE: À être optimiste?

FAH'RA: Et par rapport à cette situation, ce nouveau poste, tu n'en as pas eu d'expérience auparavant ?

JOSEPHINE: Non.

FAH'RA: Tu ne connais pas des personnes qui ont déjà travaillé à ce poste ?

JOSEPHINE: Non.

FAH'RA: C'est donc normal que tu ne puisses pas t'en faire de représentation, puisque tu n'as pas les informations, tu n'as pas l'expérience qui te permettrait de le faire. C'est une question de... d'inconnu, et de peur, car tu essaies d'anticiper la situation, alors que cette situation, ce nouveau poste va être là pour te permettre d'explorer et de développer certains aspects que tu ne connaissais pas encore, qui peuvent être latents, et te permettre d'étendre ton champ d'action, ton champ d'intervention dans cette entreprise dont tu fais partie. Quand cela arrive, que tu te sens bloquée par cette impossibilité de te représenter ce que tu auras à faire, ou ce que tu devrais faire, c'est aussi en lien avec l'idée que vous, en tant qu'adulte, vous devez savoir vous comporter, vous devez savoir comment agir en toute situation. Ce qui est un peu irréaliste, puisque vous n'avez pas expérimenté toutes les situations. Et vous y allez justement pour vous enrichir, pour étendre votre répertoire personnel. Quelle est l'attitude que tu as envers toi à ce moment-là ?

JOSEPHINE: Je me juge.

FAH'RA: Et comment te juges-tu ?

JOSEPHINE: Je me déçois. Je suis déçue.

FAH'RA: Et qu'est-ce que cela te rappelle, en lien avec ta scolarité, peut-être ? En lien avec ces moments où, petite, vous deviez rencontrer les personnes en dehors du cercle familial, et que ton comportement n'était pas forcément celui qui était attendu. As-tu des souvenirs qui reviennent ?

JOSEPHINE: J'ai souvenirs et émotions, effectivement, de me dire que je ne comprenais pas toujours ce qu'on m'attendait de moi, en fait. Et c'est un

peu la même chose, c'est de me dire, mais qu'est-ce qu'on attend de moi ?

FAH'RA: Ce qui est bien aujourd'hui, c'est que tu as la possibilité de poser des questions, de te renseigner si tu en as besoin, de rencontrer les personnes qui sont dans ce nouveau service que tu vas intégrer.

JOSEPHINE: Et j'ai peur de décevoir.

FAH'RA: Qui ? Qui décevrais-tu ?

JOSEPHINE: (elle rit) Mon père, et moi-même.

FAH'RA: Est-ce avec ton père que tu vas travailler ?

JOSEPHINE: Non, mais j'ai cette impression que même ma vie est décevante pour lui.

FAH'RA: Que lui dois-tu ?

JOSEPHINE: La vie.

FAH'RA: Tu ne lui dois rien. Il a, avec ta mère, passé cet accord avec toi pour te permettre de t'incarner, d'entrer dans cette réalité. Le reste te concerne.

Il n'y a pas de dette par rapport à ce qu'ils t'ont donné, ce qu'ils t'ont apporté, ce qu'ils t'ont permis de vivre et d'épanouir quand tu étais enfant. Tu as été dans ce rôle avec eux aussi, à d'autres moments, dans d'autres circonstances. Il n'y a pas de dette, que dans votre tête.

Comment te sens-tu quand nous te disons cela ?

JOSEPHINE: Je me sens bien, plus légère, plus moi. Merci.

FAH'RA: Que cela ne t'empêche pas non plus d'éprouver de la gratitude qui est simplement de l'appréciation de ce choix que tu as fait de tes parents, de ces choix que tu fais aussi de tes expériences qui te permettent de te donner ces opportunités de te défaire de ces mécanismes, de ces couches de devoirs, de règles qui ne te servent plus. Tu es entre de bonnes mains, bien entourée. Qui veut tenter son coup ?

ANNE: Moi, je veux bien jouer.

FAH'RA: Très bien. À quoi veux-tu jouer ? Que présentes-tu sur la table ?

ANNE: Euh! Eh bien allons-y pour... Alors moi ce serait plutôt j'ai envie de travailler mon intuition, connecter à mes guides. Et j'aimerais savoir si je suis capable de le faire en fait et de quelle manière, par quel biais, ce serait plus simple pour moi de communiquer avec mes guides.

FAH'RA: Très bien. Qu'as-tu essayé ?

ANNE: J'ai toujours eu quelque chose avec mes rêves. J'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui essaye de passer par mes rêves.

FAH'RA: Et comment approches-tu tes rêves ?

ANNE: Des fois, je me sens très bien dans mes rêves et je me dis que c'est des messages qui sont là pour moi. Je me demande si c'est ça ou pas. Est-ce que je fabule ou est-ce que c'est vraiment des messages ?

FAH'RA: Tu peux laisser de côté cette question. Elle ne va pas t'aider à développer tes capacités. L'enfant qui apprend à marcher ne se demande

pas s'il fabule d'avoir réussi à tenir debout trois secondes avant de retomber.

Il continue, il essaye et il sait la direction dans laquelle il veut aller. Tu peux te reposer sur cette qualité innée que tu as en toi. Maintenant, en ce qui concerne les rêves, tu peux les utiliser.

Si tu apprends à les recevoir sans les dénigrer, sans les... chercher à calquer une interprétation toute faite dessus. Les rêves vont être l'expression de tes actions intérieures, de cet aspect de toi qui n'est pas physique, de ces mouvements de l'âme, si tu veux. Et tes rêves sont aussi la manière dont tu te connectes à tes vies passées ou futures, dont tu entres en contact avec tes semblables ou avec tes guides. Et il te suffit pour cela de faire attention, de les noter, de les utiliser, de les partager avec d'autres personnes, simplement pour les raconter, pour les revivre ou pour les revoir sous des angles différents.

Un rêve n'a pas qu'un seul point de vue. Tu peux y voir de multiples couches et de multiples connexions. Mais il faut d'abord commencer par la base, qui est de t'en rappeler.

Comment te rappelles-tu de tes rêves ?

ANNE: Très régulièrement, je me rappelle très très bien de mes rêves.

FAH'RA: Et qu'en fais-tu ?

ANNE: Quand j'ai le temps, je les note et je me les re-raconte dans ma tête le matin pour ne pas les oublier. Mais il y a surtout des émotions qui sont liées à ces rêves.

FAH'RA: Et comment les notes-tu ?

ANNE: Je les raconte au présent. Je suis dans une pièce, il se passe ça, ça, ça, quelqu'un dit ceci, cela.

FAH'RA: Et mets-tu dans tes compte-rendus ce que tu fais ou ce qu'il se passe ?

ANNE: Oui.

FAH'RA: Mets-tu dans tes descriptions les différents types de lieux où cela se passe ?

ANNE: Oui.

FAH'RA: Mets-tu dans tes descriptions à quel niveau de détail fais-tu attention quand tu notes tes rêves ?

ANNE: Oui, c'est vrai que je reste un peu en surface parce que ça reste de l'écrit, donc c'est moins fluide que de l'oral si je le racontais.

FAH'RA: Tu n'as pas forcément besoin de noter tous les détails. Une chose qui va être importante pour toi d'identifier va être principalement l'action principale du rêve ou les actions, les interactions entre les personnages, les interactions avec le lieu et aussi les éléments qui se répètent, le thème qu'ils vont évoquer. Tu parlais d'émotions ou de sensations, elles sont importantes aussi.

Et ce qu'il va être important pour toi d'observer, et qui va t'aider pour explorer ton thème de vie, va être d'apprendre à voir les similitudes d'un rêve à l'autre dans une même nuit, ou des différents rêves que tu as eu au

cours d'une même semaine, ou au cours d'un même mois. Tu vas souvent répéter les mêmes thèmes, pas forcément les mêmes scénarios ou le même déroulement, mais le même thème qui peut être par exemple autour de la sécurité ou autour des relations familiales ou autour d'un choix de vie à faire. Les détails dans ce cas-là sont moins importants et s'apparentent plus à de la décoration qui viennent ajouter des aspects et des embellissements, mais qui peuvent te distraire de ces thèmes que tu es en train d'explorer énergétiquement.

Tu peux remarquer aussi comment tes rêves se connectent avec ta réalité quotidienne, comment ces thèmes que tu explores en rêve peuvent se refléter dans ton travail, avec tes amis, dans une situation dont tu es témoin dans la journée. Tout est connecté. Et à force de faire attention de cette manière, de commencer à chercher ces courants sous-jacents qui viennent dans tes rêves, et dont les images ne sont que le symbole ou le véhicule, quand tu te seras familiarisée avec cela, tu commenceras à avoir des motifs qui se répètent, que tu réutilises et qui sont ton langage avec toi-même.

ANNE: Merci, merci beaucoup.

FAH'RA: Amuse-toi bien.

ANNE: Merci.

FAH'RA: Est-ce que ce sont là toutes les questions que vous vouliez poser ce soir ? Ou avez-vous une dernière question ?

JOSEPHINE: Non, c'était notre dernière question.

FAH'RA: Très bien. Dans ce cas-là, nous vous souhaitons une très bonne soirée et une belle exploration de votre vie.

TOUTES: Merci.

FAH'RA: Prenez soin de vous. Au revoir.

ANNE / ÉMILIE: Au revoir.