
Exprimer la Beauté sans Camouflage

Date: 27 August 2025

Participants: Jean-Baptiste (Araili), Jackline (Katie)

Topics:

- *Jugements involontaires et vieux conditionnements*
 - *Confiance en soi vs recherche d'approbation*
 - *Estime de soi et la peur de ne pas être perçue comme belle*
 - *Vulnérabilité, intimité, et rejet*
 - *Intégrer deux mondes : ordre vs. spontanéité*
-

Anaiyah a réveillé Jean-Baptiste car il avait oublié de lancer l'enregistrement. Ce qui suit sont les notes de Jackline avant l'enregistrement :

Jackline : Je me vois souvent juger les autres. Comment puis-je accepter et aimer les différences plutôt que de juger ?

Anaiyah : Tes jugements sont-ils émis sans ton consentement ?

Jackline : Oui.

Anaiyah : Ce sont de vieux enregistrements stockés dans ton corps. Tu peux les voir comme un rappel de ce que tu as fait ; ils veulent t'être utiles. Ce que tu as fait jusqu'ici, c'est t'opposer à tes propres jugements. Si tu ne t'y opposes plus, tu peux les traiter comme un rot ou un pet qui a besoin d'être expulsé. Ne t'y attarde pas. Tu pourras ensuite déplacer ton attention vers quelque chose de beau, quelque chose que tu apprécies ou qui te donne de la force.

Début de l'enregistrement :

ANAIYAH : Il peut être assez distrait parfois.

JACKLINE : (Rit de bon cœur).

ANAIYAH : Te souviendras-tu de ce que nous avons exprimé ?

JACKLINE : Oh, absolument. Je prends toujours des notes. Je peux te dire exactement ce qui a été dit. Merci. Ma question suivante est liée à ça, mais à l'inverse. Et c'est une question importante. Elle est même plus importante pour moi que ne l'était la première. J'ai commencé par la petite.

ANAIYAH : À quel point est-elle importante ?

JACKLINE : Eh bien, ce n'est pas la plus importante. La troisième est la plus importante, mais celle-ci compte vraiment. Et je veux les traiter dans cet ordre, comme une progression.

ANAIYAH : D'accord.

JACKLINE : C'est la deuxième chose sur laquelle je travaille, et ce depuis pas mal de temps, mais c'est toujours douloureux. Je veux me faire confiance, plutôt que de me soucier de ce que les autres pensent de moi. Et je me vois. Je ne crois pas que ce soit uniquement lié au passé, mais c'est dans le corps. Et je veux... pas... je peux être un caméléon... je peux changer de forme. Je m'efface pour que les gens m'aiment, pour obtenir ce retour.

Et je connais ce traumatisme. En fait, je pense qu'on nous apprend tous à être comme ça, dans cette culture occidentale en tout cas. Mais quand il y a un traumatisme et qu'on doute de soi et qu'on n'a pas confiance, alors on peut s'inquiéter de ce que les autres pensent ou de la façon dont ils réagissent. Et je ne veux pas dire : « Eh bien, je m'en fiche de leur réaction. Oh, tu sais, j'ai confiance en moi ». Je veux dire qu'ils sont importants aussi, et que la façon dont ils réagissent est importante, mais que cela n'affecte pas ma confiance en moi. Je veux le faire avec amour, et non en opposition.

Alors, le résultat est que je fais vraiment attention à la façon dont je dis les choses. Et j'ai appris comment dire les choses, et c'est bien. Mes compétences sont vraiment bonnes. Je ne regrette pas ces compétences, ni mes capacités à interagir et traiter avec les gens parce qu'ils réagissent bien à mon égard. Je reçois rarement des réponses négatives. Mais je travaille très dur pour créer l'impression que je veux créer afin d'obtenir le retour que je souhaite. Et je ne veux plus faire ça. C'est trop fatigant.

ANAIYAH : Donne-moi un exemple.

JACKLINE : Hmm... Parfois, quand je veux parler ou dire quelque chose, je ne l'exprime pas de la manière dont mon être l'exprimerait [naturellement]. Parfois, je ne l'exprime pas du tout. Et parfois, et c'est une compétence, je le dirais d'une façon que l'autre personne puisse entendre... ce qui est bien, mais je sais que c'est parce que je veux qu'ils m'aiment.

ANAIYAH : Et pourquoi veux-tu qu'ils t'aiment ?

JACKLINE : Aha. Aha. (Elle rit).

ANAIYAH : Qu'est-ce qu'il n'y a pas à aimer chez toi ?

JACKLINE : Ça fait remonter quelque chose, et il y a deux aspects à ça. Je veux créer un lien avec eux. Je veux les aimer. Je veux ce lien mutuel. Mais ce... ce n'est pas la motivation principale. La motivation principale, c'est que je crains que s'ils ne m'aiment pas, cela me diminue.

ANAIYAH : Mais laisse-moi te dire quelque chose. Si tu t'ajustes, si tu ajustes ton expression pour que les autres aiment ce qu'ils voient, ils ne t'aimeront pas toi. Ils aimeront cette image que tu as créée et qui n'est pas toi.

JACKLINE : Aghh... Je me mens à moi-même, alors.

ANAIYAH : D'une certaine manière, tu essaies de... Laisse-moi te demander à nouveau : qu'est-ce qu'il n'y a pas à aimer chez toi ?

JACKLINE : Eh bien, vraiment rien ! (Rit).

ANAIYAH : (Rit)... Exactement.

JACKLINE : Je suis plutôt aimable. Je suis plutôt aimable. Je veux dire, mais pas tout le monde ne m'aimerait à un moment particulier. Et pas tout le monde ne m'aimerait à de nombreux moments.

ANAIYAH : Est-ce important que tout le monde t'aime ?

JACKLINE : Ça semble être le cas. Oui... assez important. Parce que je crois, à un certain niveau, que cela reflète ma valeur. Je sais... j'avais l'habitude de croire : « Eh bien, je le vaut bien ». Je ne sais juste pas pourquoi les autres continuent de me trahir, ou continuent de faire des choses contre moi, ou me quittent, ou m'abandonnent. Et puis je me dis, je sais que je le vaut bien, mais je réalise que si je crois que leur réponse affecte ma réalité et mon choix, alors évidemment, il y a une partie de moi qui croit que je ne suis pas digne ou méritante. Mais c'est aussi le cas. C'est un conflit [interne].

ANAIYAH : Oui. Une pelote de laine intéressante.

JACKLINE : (Rit). Je dois la démêler, hein ?

ANAIYAH : Oui. Et cela se relie bien à la première question — à propos des jugements. Parce que tu as peur que si les gens te voient telle que tu es, ou telle que tu veux t'exprimer dans un moment particulier, ils ne t'aimeront pas... ils te jugeront. Et tu as l'impression que le jugement crée une sorte de déconnexion. Et...

JACKLINE : Et aussi, je crois à un certain niveau que ça reflète ma valeur. Je ne veux pas, mais je pense que c'est le cas.

ANAIYAH : Et laisse-moi te poser une autre question d'importance. Qu'est-ce qui est le plus valorisant pour toi ? Exprimer ce que tu veux exprimer, ou le camoufler pour avoir un retour qui ne parle pas de ta valeur, mais de la valeur d'une image que tu as embellie en fonction de ce que tu crois être appréciable ?

JACKLINE : Oui, et je suis très douée pour ça. (Rit).

ANAIYAH : Laisse-moi te dire que la beauté est un sujet épineux. Vous pourriez penser qu'il existe une sorte de standard de beauté extérieur; mais certaines personnes peuvent trouver d'une beauté lisse et sans personnalité qu'elle est terne et inintéressante. Ce qui vous intéresse, ou ce qui va intéresser les autres, vont être les aspérités, les petites bosses, les pointes ou les éraflures qui racontent une histoire. Si c'est "trop beau", cela ne raconte pas forcément d'histoire. Cela ne déclenche pas la curiosité. Cela n'engage pas, parce que certaines personnes voient la beauté comme quelque chose d'inaccessible. Et si c'est trop parfait, qu'y a-t-il à en dire ? Qu'y a-t-il à partager ? Qu'y a-t-il à aimer ? Vous créez souvent des liens ou des communautés autour des mésaventures et des défis, et vous trouvez de la beauté dans les situations les plus inattendues. La beauté n'est pas forcément... Oui...

JACKLINE : D'accord. La beauté est l'une des choses les plus importantes pour moi, et je la vois partout. Mais cette question que j'ai est... et j'ai juste envie de pleurer un peu... quand quelqu'un ne voit pas ma beauté... Quand quelqu'un... je ne parle pas d'une beauté de forme physique, mais quand quelqu'un ne me voit pas comme étant belle, alors cela me fait douter de moi d'une manière ou d'une autre. Et je sais, je sais que la

beauté est délicate, et qu'elle est différente pour chacun. Et elle est différente d'un moment à l'autre, mais cela ne change pas mon doute.

ANAIYAH : Laisse-moi te donner un exemple. Si tu vas dans la nature et que tu rencontres un animal comme un lapin ou un cerf, ils auront très probablement peur de toi. Et ils s'enfuiront dès qu'ils te verront ou te sentiront. Si tu rencontres un lion ou un tigre, ils pourraient te trouver appétissante. Tu as une forme de beauté pour eux... une beauté pour leurs papilles. Et ils veulent te goûter, mais pas forcément d'une manière qui te plairait, que tu trouverais confortable. Différentes personnes ont différents filtres, différents intérêts, différents penchants dans leur énergie. Et ils graviteront naturellement vers certaines qualités ou certaines expressions. Et certaines autres qualités ou expressions les repousseront naturellement. Ils les éviteront.

JACKLINE : Donc, j'entends ce que tu dis, et en réponse à une question que tu as posée auparavant... Il serait plus puissant et valorisant pour moi d'exprimer qui je suis plutôt que de créer une image camouflée qui est embellie.

ANAIYAH : Oui, parce que tu as dit que tu voulais accepter les différences. Mais si tu n'acceptes pas ta différence... tu veux être plaisante selon une certaine image que les autres pourraient avoir de toi... tu n'acceptes pas ta différence.

JACKLINE : Ma différence entre ce qu'ils veulent et qui je suis, tu veux dire ?

ANAIYAH : La différence entre ce que tu penses qu'ils attendent de toi et ce que tu es. Ta différence entre toi et eux. Et puis...

JACKLINE : D'accord. Alors, comment puis-je aborder ça ? J'entends ce que tu dis. Je suis d'accord avec toi. Je n'ai pas accepté qui je...

ANAIYAH : Comment tu peux aborder cela est... Qu'est-ce qui est plaisant pour toi ? C'est la beauté que tu vois dans le monde, chez les autres, et en toi-même. Tu peux valider ta propre beauté, la beauté que tu vois chez l'autre personne, et la beauté que tu vois dans le monde autour de toi. Et juste exprimer cette beauté de n'importe quelle manière, à travers n'importe quel moyen d'expression qui se présente à ce moment... à ce moment-là... au cœur de cette interaction.

JACKLINE : D'accord.

ANAIYAH : Et tu es celle qui apprécie la beauté. Tu es cet aspect de la conscience orienté vers l'appréciation de la beauté. Et toi, appréciant ta beauté... la validant en ne cherchant pas à la camoufler ou à la transformer pour plaire aux autres, c'est ce qui sera exprimé en énergie... c'est ce qui sera partagé avec l'autre personne. Si tu penses que ta beauté naturelle n'est pas quelque chose qui vaut la peine d'être partagé telle quelle, c'est ce que tu partageras : « J'ai besoin de me changer pour être acceptée ». Parce que tu n'acceptes pas qui tu es telle que tu es, comme quelque chose de digne. Et je ne parle pas ici du fait que tu veuilles ajouter quelques ornements à ton expression, comme mettre un collier ou ajouter un accessoire... mettre des fleurs dans tes cheveux ou du maquillage sur ton visage. Tu peux même vouloir te maquiller pour te

déguiser en léopard, si tu veux, parce que tu vois la beauté du léopard.

JACKLINE : J'ai manqué un mot là. Es-tu en train de dire que je peux me parer si je le souhaite ? Juste pour m'aider à exprimer ça.

ANAIYAH : Oui. Non pas parce que tu veux être acceptée ou parce que tu veux être aimée, mais parce que toi tu aimes cette expression. Cet ornement est ce qui rehausse ta beauté. Il ne la camoufle pas. C'est la différence que tu recherches. Tu ne veux pas te camoufler. Tu veux mettre en valeur qui tu es.

JACKLINE : D'accord. J'ai compris. J'ai compris, Anaiyah. La façon dont je peux me concentrer et ne pas avoir peur d'exprimer qui je suis est... pour moi, ce qui fonctionne, c'est de me concentrer sur la beauté que je sais être. Le cadeau que je sais être.

ANAIYAH : Oui.

JACKLINE : L'amour que je sais avoir, et ensuite le vivre.

ANAIYAH : Ressens-le. Exprime-le. Sois-le. Et cela sera exprimé et traduit en appréciation dans tout ce que l'autre personne sera capable d'apprécier à ce moment-là.

JACKLINE : Et l'autre personne peut s'enfuir comme un lapin.

ANAIYAH : Oui, parce que trop de beauté pourrait les éblouir.

JACKLINE : (Rit). Oh, j'adore ça. D'accord. Oui. Et aussi, je suis consciente que cela dépend du moment : de là où ils en sont; de ce qu'ils traversent, et de ce qu'ils sont capables de gérer.

ANAIYAH : Oui... ou bien leur réponse, leur expression peut ne pas être liée à toi.

JACKLINE : C'est vrai. Maintenant je le sais. Mais par le passé, je le prenais personnellement. Je veux dire, je sais qu'il ne faut pas le prendre personnellement. Je sais ça. Mais selon le type de relation, particulièrement si c'est une relation intime avec un amoureux ou un petit ami, je peux me sentir rejetée quand j'ai déjà exprimé et dévoilé qui je suis à cette personne et qu'ils disent : « Eh bien, tu sais, tu es une personne merveilleuse, mais tu ne réponds vraiment pas à mes besoins ». Et c'est douloureux. Et comment puis-je traverser cette douleur d'être rejetée ? Le sentiment d'être rejetée ?

ANAIYAH : Est-ce que tu parles d'une situation où tu as essayé de changer qui tu étais pour plaire à l'autre personne ?

JACKLINE : En partie, et en partie parce que je me suis laissée être vulnérable, et que ça n'était pas ce qui était désiré. Donc cette question, la deuxième question, a différents niveaux. Et nous avons répondu au premier niveau, qui est en général, et comment je suis avec les gens en général et avec des relations pas vraiment proches. Mais quand cela devient une relation où je suis plus vulnérable, où il y a une liaison amoureuse et un rejet, cela devient douloureux. Et toutes sortes d'émotions surgissent que j'observe... j'essaie de voir que ce sont de petits signaux, mais quand on est rejetée...

ANAIYAH : Parles-tu d'une relation en particulier ?

JACKLINE : Oui. Une en particulier, mais laisse-moi dire aussi que c'est un schéma. Ça a été un schéma toute ma vie... l'une après l'autre, après l'autre, après l'autre. Sauf pour une qui était... et ce qui se passe....

ANAIYAH : Et dans ces relations, Allais-tu dans la direction d'essayer de plaire à l'autre personne ?

JACKLINE : Je dirais, la moitié du temps, oui, et ils étaient heureux de cela. (Elle rit). Et l'autre moitié du temps, je me laissais être vulnérable et me dévoilais et restais naturelle. Et à la fin, ce n'était pas... ça n'était pas que je n'étais pas aimée. C'était que je n'étais pas suffisante dans leur esprit pour répondre à leurs besoins. Ou il y avait des mensonges, des trahisons et des promesses non tenues. Cela variait. Mais la plus récente dont je parle, c'était une relation vraiment aimante et douce. Et après pas longtemps... six semaines, la personne a simplement dit que ce n'était pas une relation qui correspondait à ses besoins, donc... d'une manière physique et probablement d'une manière émotionnelle, aussi. Et donc j'ai accepté cela, et j'ai dit : « Super. C'est important pour toi de trouver ce dont tu as besoin. Et moi, je sais de quel genre de relation j'ai besoin. » Donc nous avons pris des chemins séparés. Mais le sentiment de rejet ou de ne pas être attirante ou que ma beauté ne soit pas reconnue comme géniale et incroyable était très démoralisant. C'est démoralisant... Et ça continue. C'est encore frais. Ça ne fait que quelques semaines que c'est arrivé, et c'est... je suis toujours en train d'engraisser.

ANAIYAH : Je comprends. Vous pouvez être très affecté quand vous remettez votre cœur entre les mains des autres.

JACKLINE : Oh, j'adore la façon dont tu dis ça... Oui, oui, oui. Mais c'est vraiment la vérité. Mais ça ne devrait pas l'être. Ça ne devrait pas être démoralisant. Je ne devrais pas être si affectée, parce que... parce que je comprends qui je suis, et je comprends les différences, et que les gens ont besoin de différences...

ANAIYAH : Mais comprendre...

JACKLINE : Répète encore une fois.

ANAIYAH : Comprendre intellectuellement n'est pas la même chose que de le vivre. Et comprendre que les gens ont des attirances différentes, que les gens ont des préférences différentes, que vous créez chacun vos propres réalités, cela ne le rend pas moins...

JACKLINE : Je sais... Oh, je sais.

ANAIYAH : Douloureux quand vous êtes dans cette situation de vous mettre, où vous remettez votre propre pouvoir, votre propre valeur entre les mains des... dans l'intellect des autres.

JACKLINE : D'accord, d'accord, d'accord. C'est donc ça la vie. Comprendre n'est pas la même chose que de vivre. Et ça passera. Mais ça continue d'arriver. J'ai un schéma ici.

ANAIYAH : Ce n'est pas forcément cela. Même si tu le comprends. C'est comme... prends un marteau dans ta main, et frappe ton autre main avec le marteau. Tu comprendras que ça fait mal. Et tu mettras le marteau temporairement de côté jusqu'à ce qu'un jour tu reprennes le marteau, et que tu frappes ta main avec. Et tu sais que ça fera mal, mais l'action de le

faire fait toujours mal, même si tu comprends que ça fait mal. Ce qui se produit dans la situation où tu génères ce genre de relation, où tu as besoin de la validation des autres, où tu bases ta valeur sur ce que les autres pensent ou ce que les autres disent ou comment ils se comportent envers toi, et que tu prends cela et que tu en fais quelque chose à propos de toi-même. Et parce que tu as ces idées sur toi-même selon lesquelles tu n'es pas assez digne, que tu n'es pas assez, que tu pourrais ne pas être aussi belle que tu le penses, que tu as aussi eu ces autres expériences qui agissent comme un poids mort qui sont d'une certaine manière présentes dans ton énergie. Même si tu exprimes cette beauté par moments dans la relation, même si tu exprimes ce lien, cette compréhension profonde, cette appréciation, tu peux continuer à craindre d'être laissée seule, de ne pas être assez. Et quand vient le moment où l'un de vous et vous deux partez dans des directions séparées quelle qu'en soit la raison, c'est ce qui remonte à la surface tout comme ce dont nous avons parlé au début de cette conversation. Le jugement, les souvenirs des expériences précédentes remontent à la surface, et ils sont montrés comme étant la raison : "C'est la même chose." Cela peut être ou ne pas être la même chose, mais les expériences passées se mélangent à l'expérience actuelle, et d'une certaine manière t'aveuglent sur ta propre beauté, sur ta propre valeur, sur ta propre importance. Et tu as cette association que si quelqu'un te quitte, cela signifie que tu n'es pas suffisante ou que tu n'en vaux pas la peine, et c'est aussi ce que tu entends quand tu dis que tu ne réponds pas à leurs besoins.

JACKLINE : Alors laisse-moi revenir en arrière, parce qu'il y a quelque chose que tu as dit qui, je l'espère, si je le pratique, résoudra cela. Quand

tu as dit que les expériences passées se mélangent à l'actuelle, et qu'elles m'aveuglent sur ma propre beauté, donc cette chose dit que c'est un vieil enregistrement stocké dans mon corps, mes souvenirs émotionnels, et qui essaie de m'aider, mais je m'y oppose. Je m'oppose à mon propre jugement. Je pense que c'est mauvais alors que ce que je ressens ne sont vraiment que de petits rappels du passé, et si je ne m'y oppose pas ou ne me focalise pas dessus, je les roterai ou les péterai sans m'y attarder plus que ça.

ANAIYAH : Oui, tu peux enlever cette couche supplémentaire; cela ne signifie pas que tu ne te sentiras pas blessée à ce moment, parce que tu peux... selon la façon dont tu choisis de voir ce qui se passe... selon si tu as accordé le pouvoir de te juger à l'autre personne.

JACKLINE : D'accord.

ANAIYAH : C'est ce que tu fais quand tu leur offres ton cœur et que tu en perds le contrôle. C'est comme si l'autre personne devenait celle qui pouvait décider si tu en vaux la peine, si tu as de la valeur, si tu as le droit d'exister telle que tu es.

JACKLINE : D'accord. Cela répond à la question. Je ne leur donnerais jamais le pouvoir de jugement si je me souvenais vraiment de qui je suis et si je reconnaissais ma beauté. Et même si je ressens certaines émotions à la séparation, je n'ai pas à m'attarder sur ces émotions.

ANAIYAH : Oui.

JACKLINE : Au moins, j'ai quelque chose que je peux mettre en pratique. Et j'aimerais dire... ces relations qui se présentent à moi, elles sont importantes pour moi... elles ont fait partie de mon intention de vie. Je crois quand je... Mon intention de vie était le lien, mais ce que j'en ai exploré depuis que je suis toute petite l'a été sous forme de trahison, ou de réaction violente, ou... et c'était toujours un mélange d'amour et de rejet. Et cela vient non seulement de la peur, de la peur physique, de la peur émotionnelle... mais en fait je dirais que c'est un traumatisme. Et j'ai résolu le traumatisme, mais ces souvenirs surgissent encore. Ils existent encore, et c'est bien ainsi.

ANAIYAH : Et ils continueront de surgir. Oui.

JACKLINE : Le passé fera toujours partie du présent. Ils m'ont rendue forte et sûre de moi. J'ai donc...

ANAIYAH : Et tu dois te rappeler que cela vient du passé.

JACKLINE : Oui, et que je suis vraiment belle.

ANAIYAH : Tout comme parfois tu peux aimer écouter de la vieille musique et de la musique qui te fera te sentir triste.

JACKLINE : Oui, oui. Ressentir... c'est ce que c'est que de vivre... ressentir les émotions.. connaître la richesse. Nous n'avons plus que quelques minutes. Eh bien, 13, 14 minutes restantes. Et je surveille la batterie de mon téléphone, parce que le chargeur est dans l'autre pièce.

Donc j'ai une troisième question, et c'est la grande, la plus importante. Toute ma vie, j'ai eu l'impression de vivre dans deux mondes. Un monde

de beauté, d'art et de splendeur, où je pouvais me réfugier. Et puis un monde où je devais être parfaite et faire les choses parfaitement et ne pas être spontanée, m'assurer que tout soit pris en charge et que tous les détails soient gérés, et où j'ai toujours un plan C au cas où le plan B ne fonctionne pas.

Et je peux aborder le sujet de la conscience de nombreuses manières. J'ai fait des voyages temporels, et c'est... c'est très réel, absolument intense. Je canalise. Je peins. Je suis capable de lire les gens. J'ai toujours été sensible à l'énergie. Et ma vie physique objective est plutôt bien gérée. Je veux dire, je gère. Je me moque un peu de moi ici.

Et là, j'aimerais combiner les deux. J'aimerais être plus spontanée. J'aimerais me sentir plus libre et apporter ce lien entre mes deux mondes, même si ce n'est pas tout le temps, pour aller de l'un à l'autre, les fusionner et me sentir plus légère. Et j'ai toujours eu peur que si je m'ouvrais à cet autre monde... appelons-le mon monde subjectif... que j'arrêterais d'être responsable, sérieuse ou de bien faire les choses. Et quand je canalise pour moi-même, on me dit : « Tu fais toujours les choses bien. Cela fait partie de ta nature. Cela fait partie de tes habitudes. Ne t'inquiète jamais de cela... si tu deviens spontanée, tu ne vas pas arrêter de payer tes factures ou devenir irresponsable. Tu auras toujours cette habitude; elle sera juste un peu moins rigide ». Je me parle comme ça, Anaiyah.

ANAIYAH : Laisse-moi te poser une question. N'est-ce pas le même sujet que celui où tu as exprimé devoir ajuster ou changer un aspect de toi-même afin de te conformer ou de plaire soit aux autres, soit à ce que la

société attend de toi ? Où, afin de vivre en société, tu dois présenter ce moi organisé, cette personnalité qui gère, a une vie gérable, organisée, correcte, propre; alors que tu réserves pour toi et pour tes amis proches cet autre monde plus désordonné de la spontanéité.

JACKLINE : Laisse-moi t'interrompre ici. J'adore être organisée. Et j'adore avoir.. eh bien, ça fait partie de ma, je pense, de ma nature Sumafi ; cela fait partie de ce que j'aime, avoir les choses comme il faut. Et aussi ça change tout le temps.

ANAIYAH : Oui, et ces deux réalités n'ont pas besoin de s'opposer l'une à l'autre. Tu peux être spontanément organisée.

JACKLINE : (Elle rit). Je ne sais pas comment faire ça. Je continue... elles ne sont pas opposées, mais je les sépare, si cela a du sens. Je garde les mondes séparés.

ANAIYAH : Oui. C'est pourquoi je te le dis.

JACKLINE : Je ne veux plus faire ça.

ANAIYAH : Tu penses que tu dois séparer, que l'un ne peut pas se combiner avec l'autre, qu'il sont opposés alors qu'ils ne le sont pas. Parce que ce sont deux aspects de toi, des qualités que tu as. Et tu as cette opportunité d'exprimer et d'explorer les deux côtés, de les combiner dans ta peinture tout comme un artiste combinerait l'obscurité et la lumière. L'organisation et la spontanéité ne sont pas nécessairement antagonistes. Tu peux certainement, durant un voyage, commencer spontanément à organiser ta journée pour te donner un cadre. Et puis tu peux

spontanément changer. Et à un autre moment, tu peux spontanément revenir à l'organisation. La spontanéité n'est pas en contradiction avec l'organisation. La spontanéité est cet aspect de toi qui peut sauter d'une qualité à une autre... la qualité de l'organisation et des règles et des limites vers cette qualité de changement illimité, de fluidité.

Ta spontanéité peut inclure l'organisation, et tu peux générer différents types d'organisation. Pas seulement ceux avec lesquels tu es familière, ceux avec lesquels tu te sens à l'aise. Tu peux même découvrir l'organisation intérieure du chaos et comment, peu importe comment cela te semble, tout est y toujours interconnecté. Tout ira dans la direction que tu suis. Tu pourrais observer et évaluer ces situations ou ces circonstances où tu penses avoir besoin d'une certaine organisation en comparaison avec ces circonstances où tu sens que plus de fluidité est de mise. Comprends-tu ?

JACKLINE : D'accord. Oui, je comprends. Et à un niveau intérieur, surtout quand tu as parlé de l'organisation intérieure du chaos, et que peu importe comment cela apparaît tout est encore connecté et ira dans ma direction.

ANAIYAH : Oui. Et si tu prends un ouragan, pour toi c'est le chaos.

JACKLINE : Si je prends un quoi ?

ANAIYAH : Un ouragan.

JACKLINE : Oh, un ouragan.

ANAIYAH : Pour toi c'est le chaos. Il apporte le chaos partout où il va... détruisant des maisons, des routes, des arbres. Mais si tu observes bien, il a cette forme tourbillonnante et un mouvement entre les différentes masses d'air, les différentes masses d'eau, s'évaporant, créant cette humidité dans l'air et [alimentant] l'ascension de l'air.

JACKLINE : C'est magnifique.

ANAIYAH : Il s'auto-alimente. Le mouvement continue d'aller dans la même direction. Mais quand tu es dans la tourmente, tu vois le chaos, alors que le mouvement global est très organisé. Et si tu changes juste un paramètre, si tu enlèves un aspect de l'ouragan, tout s'arrête.

JACKLINE : Intéressant. Par rapport à ça. Très vite, parce qu'il nous reste deux minutes.

ANAIYAH : D'accord.

JACKLINE : Et ce n'est pas une question si importante. C'est juste quelque chose à quoi j'ai pensé. Afin de m'aider avec ces trois sujets sur lesquels je travaille, penserais-tu que... et je n'ai jamais pris de drogue de ma vie... rien d'autre qu'un... tu sais, médicament prescrit ou une aspirine. Mais penses-tu que cela m'aiderait à le faire si je prenais de la MDMA ecstasy ou de la psilocybine, un psychédélique ? Je pense que je peux le faire par moi-même, mais je ne sais pas combien de décennies cela... je suis vieille. Donc je me demandais simplement si tu avais quelque chose à dire à propos de l'utilisation d'une de ces substances pour aider... pour moi.. pas pour quelqu'un d'autre.

ANAIYAH : Cela dépend de... Oui. Si tu le fais dans un esprit de légèreté et de plaisir, sans avoir d'attente à propos de ce que cela devrait t'apporter ou comment cela devrait te l'apporter. Car cela peut t'aider à relâcher certains aspects de rigidité ou d'organisation auxquels tu t'accroches. Cela peut aussi t'aider, selon la substance que tu choisiras d'utiliser, à voir différents types d'organisation... [par exemple] que même dans la spontanéité il y a une forme d'organisation. Que même dans ce qui semble être des hallucinations aléatoires ou des motifs aléatoires tu as encore une organisation. Et laisse... laisse passer tout ce que tu attires à toi et ne t'attarde pas sur les jugements qui pourraient surgir pendant ton expérience ou après.

JACKLINE : D'accord. Merci. Le bipeur a sonné. Et tu m'as aidée immensément.

ANAIYAH : Très bien. Je suis toujours ravie de parler avec toi. Profite de ta vie. Profite de tes expériences. Et tu peux jouer avec les différents aspects de ta spontanéité, de ta fluidité, de ton organisation, et reconnaître à quel moment ils te donnent de la force et comment ils peuvent te donner de la force à tout moment. Parce que dans n'importe quel moment ces deux aspects sont exprimés d'une certaine manière en toi-même et autour de toi. Prête juste attention à cela.

JACKLINE : Merci.

ANAIYAH : En attendant, je continuerai à échanger avec toi de manière non physique.

JACKLINE : Oh oui. Oui, oui, oui. Merci. Yay !

ANAIYAH : Et peut-être. Nous nous reparlerons. Au revoir.