

## La gestion du traumatisme

### Que faire lors d'une expérience traumatisante ?

Souvent, il faut beaucoup de temps avant de comprendre qu'il y a aussi des avantages dans les expériences douloureuses. Pourquoi est-il si difficile, pour certaines personnes de passer à autre chose ?

*Parce que l'être humain qui vit dans l'inconscience ne parvient malheureusement pas à percevoir la réalité cachée derrière les apparences et à voir qu'il y a un côté positif à tout évènement, même tragique.*

Lorsqu'il vit un gros choc, il sait que ça va passer, mais en attendant c'est très difficile.

*C'est dans ces moments-là qu'il doit apprendre à ne pas se mêler des affaires de ceux qui s'occupent de son évolution.*

À quel moment, est-ce qu'il se mêle de leurs affaires ?

*Lorsqu'il réfléchit à ce qui le fait souffrir, qu'il pense à la perte qu'il a subie par exemple et qu'il met de la valeur dans l'évènement vécu au lieu de vivre ce dernier avec intelligence.*

Et s'il est conscient, l'issue est-elle finalement favorable à son évolution ?

*À ce moment-là, le choc est intégré plus rapidement et il peut commencer à vivre un autre rythme de vie, passer dans un autre cycle d'expériences et vivre dans la paix de son expérience.*

Qu'est-ce qui fait l'ampleur d'un traumatisme ?

*Elle est égale à l'ignorance du degré de relation que les plans invisibles ont avec chaque être humain.*

Certaines personnes qui vivent un traumatisme trouvent la force de le surmonter dans la spiritualité ou la religion. Est-ce que la spiritualité permet de mieux traverser ces moments difficiles ?

*Oui, mais il vaut mieux, pour la personne qui se conscientise, parvenir à trouver par elle-même l'avantage qui découle de ses expériences douloureuses.*

Pourquoi ?

*Parce que la croyance est simplement un placebo contre la crainte.*

# Obsalette

## et son double

Est-ce que la personne qui est en évolution de conscience vit ses traumatismes différemment de celle qui reste dans l'inconscience ?

*Oui, car elle est beaucoup plus libre au niveau émotionnel.*

Est-ce que le fait de se conscientiser la met à l'abri des gros chocs de la vie ?

*Non, mais la possibilité d'être traumatisée diminue, car elle ne s'attache plus à la forme de la souffrance. Elle prend ce qui la fait souffrir pour l'amener à la conquête de ses craintes. Un être qui se conscientise vit toutes sortes de choses, mais il les vit avec davantage d'intelligence. Il évite de trop penser à l'évènement et de se faire un sang d'encre.*

Et, s'il se laisse parfois emporter par ses émotions ?

*À ce moment-là, il va se sentir partagé en deux. Il va vivre un certain tiraillement entre le comportement qu'il sait juste et ce qu'il vit psychologiquement.*

C'est-à-dire ?

*Entre une partie de lui qui est suffisamment manipulée dans ses pensées pour qu'il vive de l'anxiété, de la peur, de la tristesse, etc., et son autre partie de lui-même qui est son principe universel, son double.*

Il y a tellement de raisons inconnues pour lesquelles une personne doit passer par telle ou telle expérience qu'effectivement il est préférable de ne pas se mêler de ce que l'on ignore.