



Par **Antoinette Layoun**
Auteur, Maître en yoga, conférencière et thérapeute

De l'enfant-soldat À LA FEMME DE PAIX

Témoignage

Nous sommes tous nés avec un bagage. Le mien, c'est l'héritage d'une femme arabe et de sa lignée familiale. Toute petite, je cherchais MA place. J'avais la vision de me réaliser, mais la réalité de ma vie était toute autre. Je souffrais de l'injustice d'être née « fille », d'avoir moins de droits. Je demandais secrètement à Dieu si c'était une punition d'être une fille. J'étais révoltée! Dans le silence, j'entendais les pleurs de mon âme.

Pour ajouter à ma révolte, la guerre civile a éclaté au Liban. J'étais au début de mon adolescence. À l'âge de 12 ans, par choix, je suis devenue une enfant de la guerre, une enfant-soldat! Peut-être qu'inconsciemment, en ayant un M16 ou une kalachnikov dans les mains ou encore avec des bombes autour de ma taille, j'ai pensé que j'aurais plus de droits!

L'initiation de l'enfant : la perte de l'innocence

La violence, je l'ai rencontrée, elle était ma sœur. L'horreur, je l'ai côtoyée, elle était dans mon lit. La haine de la différence m'a été inculquée par le conditionnement, elle s'est imprégnée en moi. Une guerrière est née, mon surnom était « Feu de l'enfer »! Mon frère s'est fait tirer, je l'ai vu tomber devant mes yeux... J'ai

hurlé de douleur, une grande violence a frappé mon cœur! Pour lui donner les soins médicaux, mon père a alors décidé d'amener toute la famille au Canada. Je ne voulais pas, je me sentais lâche de quitter mon peuple; je voulais protéger et sauver! Mais je suis partie.

Après une année de rébellion et de tristesse, j'ai décidé de m'adapter, comme une bonne guerrière, une jeune femme qui fonce et qui n'a peur de rien. À cette époque, je ne savais pas que j'avais développé un personnage en étant dans la survie.

L'initiation de l'étudiante : ouverture de conscience et quête de paix

Une fois rendue à l'université, j'ai défendu des causes, je me suis impliquée en politique. Hélas, j'ai vite compris que je ne pouvais pas changer le monde et

que j'avais le pouvoir de changer qu'une seule chose : MOI. J'ai donc étudié en psychologie, car j'avais besoin de comprendre l'humain, de me comprendre. Mon chemin vers moi s'est alors amorcé et la quête de la paix aussi.

J'ai découvert les enseignements du yoga. Les livres *Autobiographie d'un yogi* par Paramahansa Yogananda et *La vie des Maîtres* de Spalding ont été pour moi une grande révélation, une source d'inspiration. Dans ces récits, j'ai rencontré une autre polarité de mon humanité. Je reconnaissais non seulement l'héritage de la soumission et de la violence que je portais, mais j'ai aussi découvert un pouvoir créateur infini, un espace sacré qui n'était pas défini par mes expériences extérieures. Je marcherais dorénavant sur le chemin de Bodhisattva : un « être d'éveil » ou un « Être en ÉVEIL ».

L'initiation de la mère : mes enfants, mes gardiens

Le choc posttraumatique de la guerre, je l'ai vécu des années plus tard, quand j'ai eu mon 1^{er} fils. Je me réveillais la nuit en état de panique. Quand je le quittais, j'arrêtais sur la route pour appeler : est-il arrivé quelque chose à mon fils? La peur qu'il meure, la peur que quelqu'un entre chez nous et le tue, nous tue. Je portais encore l'horreur de la guerre en moi. Je suis devenue vulnérable, craintive. Inconsciemment, je ne pouvais montrer ma peur, c'était dangereux. J'étais censée être forte!

J'ai plongé dans la profondeur de mon ombre. C'était difficile à voir et à vivre! C'est comme si je n'avais plus de force. Je me sentais nulle, honteuse de ne pas être à l'image de mon personnage. J'ai alors entamé un autre processus de reconnexion à moi-même pour enlever mes masques. Cela m'a demandé beaucoup d'humilité et de courage pour me voir telle que j'étais. Avec la naissance de mon 2^e fils, j'ai vécu une autre phase qui m'invitait à nettoyer mes mémoires et à me libérer.

Être mère me renvoyait toujours à moi et au regard que je jetais sur ma vie.

J'avais des choix importants à faire qui concernaient la réalité de mes enfants et ce que je voulais leur transmettre. J'ai habité mon cœur et j'ai écouté ma conscience : est-ce que je voulais leur léguer la guerre? NON! C'est pourquoi j'ai choisi de marcher sur le chemin de la paix, pour moi et pour eux!

L'initiation de la femme : accepter ce qui est

Le yoga, la méditation et un cheminement en profondeur sont devenus les disciplines de mon nouvel entraînement. Devant les situations très difficiles de ma vie, j'ai choisi de défaire mes bagages de lutte et de guerre. Je suis devenue la gardienne de mes systèmes défensifs. Je m'observais pour nettoyer mes mémoires et mes luttes. J'ai déposé les armes. Je me suis reconstruite à partir de qui JE SUIS. J'ai choisi de me découvrir, d'être pleinement moi, de me réaliser en tant que femme, une femme qui se crée, une femme épanouie.

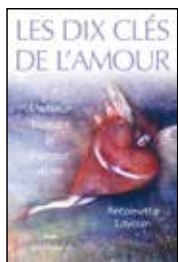
À chaque fois que je touchais à une mémoire, une souffrance ou un obstacle, j'apprenais à transformer mes inconforts en trésors! Ma quête de la paix m'a amenée à comprendre que c'est dans l'amour que réside la clé. Je continue de mettre en pratique au quotidien mon entraînement. J'ai conscience que le monde est mon reflet malgré l'importance ou les circonstances. Je continue mon apprentissage avec intégrité, à me responsabiliser quant à mon histoire de vie.

Femme, dans toute sa dignité

Je me sens bénie par la vie! Aujourd'hui, je suis la représentante de la mission paix pour la Fédération Francophone de yoga. J'ai été une invitée d'honneur lors d'un rassemblement mondial pour la paix qui a eu lieu en Europe et où j'ai donné une conférence sur la paix. DEBOUT, avec tout ce que je suis, FEMME dans toute ma dignité!

Dans cette nouvelle étape de ma vie, je me nourris de chaque inspiration, je célèbre le moment présent, je suis devenue l'alchimiste qui récolte ses trésors de vie!

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE Antoinette Layoun est auteure du livre *Les dix clés de l'amour*, éditions Quebecor. Elle a fondé, il y a 15 ans de cela, le centre *Université Antoinette Layoun*, un lieu de Connaissances, de conscience et de pratique pour l'épanouissement et la réalisation de soi, accessible à tous. Elle accompagne également des groupes en voyages initiatiques.



Voyages initiatiques au Pérou Du 20 juillet au 4 août 2013

Pour organiser une conférence ou un atelier avec Antoinette Layoun :

Tél. : (450) 473-7848
info@antoinettelayoun.org
www.antoinettelayoun.org

La violence, je l'ai rencontrée, elle était ma sœur. L'horreur, je l'ai côtoyée, elle était dans mon lit.



VIVRE, c'est...

Choisir et agir selon nos choix

Soit on choisit, soit on est choisi! L'un nous emprisonne, l'autre nous libère. Une fois notre choix fait, nous devons poser des gestes pour toujours le garder vivant!

NOUVEAUTÉS

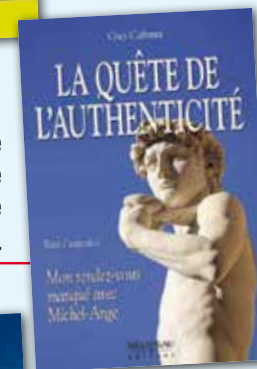
BÉLIVEAU
éditeur

Le courage d'accepter d'être imparfait.



Découvrez les principes de la « Roue de Création ».

Une quête incroyable à la recherche de l'authenticité.



Pour devenir l'acteur principal de votre vie!

L'amour dans tous ses états.



Téléphone : 514 253-0403
WWW.BELIVEAUEDITEUR.COM