ANNE GHESQUIÈRE

Métamorphose

ÉVEILLE TA CONSCIENCE

33 rencontres essentielles pour être soi

Le **livre** qui **nous fait revivre** la **magie** du **PODCAST** *Métamorphose* !

Déjà + de 12 millions d'écoutes

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Raphaëlle Gasse

Illustrations : Manon Baëlen @manonenergies

Mise en pages : Soft Office
Relecture/correction : Amélie Poggi

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2021
ISBN : 978-2-416-00205-2

ANNE GHESQUIÈRE

Métamorphose

ÉVEILLE TA CONSCIENCE !

33 rencontres essentielles pour être soi

Éditions
EYROLLES

Sommaire

INTRODUCTION 11

LAURENT GOUNELLE
Dépasser les illusions de notre personnalité avec l'ennéagramme 16

THIERRY JANSSEN
Écouter le silence à l'intérieur de soi 20

CHRISTOPHE ANDRÉ
Vivre sa liberté intérieure 24

DENIS MARQUET
La philosophie du Christ 28

ISABELLE PAILLEAU
Vivre le bonheur, c'est possible ! 32

STÉPHANE ALLIX
Nos défunts nous parlent et nous enseignent 38

SAVERIO TOMASELLA
Êtes-vous un·e hypersensible ? 42

MARION BLIQUE
Arrêter les relations toxiques, vivre en harmonie 48

MARION THELLIEZ
Se reconnecter à son féminin sacré, cycle féminin 52

VINCENT HOUBA
Ouvrir nos yeux sur l'invisible avec Christiane Singer 58

CÉLINE TADIOTTO
Le transgénérationnel pour arrêter de subir son passé 62

MATTHIEU RICARD
S'émerveiller devant la nature, un chemin de vastitude intérieure 68

LUCILE PAUL-CHEVANCE
L'argent et l'abondance 72

LUC NICON
Apprendre à réguler ses émotions pour libérer ses peurs 78

MEENA GOLL COMPAGNON
Se libérer pour libérer le monde 84

CAMILLE SFEZ
S'éveiller à la puissance du féminin 88

NATACHA CALESTRÉMÉ
Se libérer émotionnellement, la clé de l'énergie 94

MAUD ANKAOUA
Comment savoir si nous sommes à notre juste place ? 98

LÉONARD ANTHONY
Se libérer de la fatigue, profiter de la vie 102

LILI BARBERY-COULON
Se réconcilier avec soi 106

ANNICK DE SOUZENELLE
Va vers toi ! 110

LAURENT GOUNELLE ET CHRISTOPHE ANDRÉ
Vivre sa métamorphose 114

MARIE-PIERRE DILLENSEGER
Oser s'accomplir et s'incarner pour être soi avec la pensée chinoise . . . 118

MALEK BOUKERCHI
Aller au bout de ses rêves, dépasser ses peurs ! 122

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER
Écrire pour s'épanouir et kiffer ! 128

OLIVIER LOMBARD
Vaincre le *burn-out*, retrouver le Moi profond 132

FLORENCE BORY
L'Ego Conscient grâce au Dialogue Intérieur 136

MARTIN WINCKLER
C'est mon corps 142

AROUNA LIPSCHITZ
La Voie de l'Amoureux 148

FABRICE MIDAL
Rester serein quand tout s'effondre. 152

CHRISTIAN JUNOD
Ce que l'argent dit de nous 156

HÉLÈNE DE FOUGEROLLES
La liberté intérieure 160

FRANCK LOPVET
Ton autre vie 164

REMERCIEMENTS. 169

Introduction

Je me souviens précisément du jour, de la minute, de la seconde où j'ai pris la décision il y a trois ans de lancer un podcast ! Je venais de parcourir un article sur le retour en force de ce média. Car en effet, les podcasts, ce n'était pas vraiment nouveau, cela existe même depuis le début des années 2000 et le terme a été inventé par Ben Hammersley du journal Britannique *The Guardian*, en 2004. Donc jusque-là, rien de révolutionnaire d'un point de vue technologique. En 2014, aux États-Unis, c'est une série podcastée qui met le feu aux poudres et les Américains se saisissent de ce média qui va croître de manière explosive entre 2014 et 2016. En France, il faudra attendre 2019 pour qu'il s'impose comme incontournable. Aujourd'hui, ce sont environ 14 % des Français[1] qui écoutent des podcasts *natifs* de manière hebdomadaire. Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que peut-être vous en faites partie – ou pas encore, mais vous allez adorer suite à la lecture de ce livre, n'est-ce pas ?! Aux États-Unis, ils sont plus de 30 % à écouter des podcasts régulièrement et, dès 2005, le visionnaire Steve Jobs avait prédit un grand avenir aux podcasts, les présentant comme l'avenir de la radio. En France, on distingue le podcast *natif*, issu de podcasteurs ou de studios indépendants, comme *Métamorphose*, des podcasts de radios nationales.

Après ce petit détour historique, revenons à ce jour où je lis cet article sur les podcasts. J'ai soudain un flash. Cela fait des années (depuis mon premier livre sur les cosmétiques bios et naturels en 2005) que j'interviewe et que je rencontre des personnalités hors du commun, que je lis des livres sur un mode de vie holistique au sens large, que j'ai entrepris de mieux me connaître à travers diverses formations, thérapies et stages. S'opère en moi une « métamorphose », tant sur le plan physique, émotionnel que spirituel. Depuis que je suis enfant, je suis attirée par la spiritualité, l'humain

1. Étude Havas Media/CSA, octobre 2020.

et par la connaissance de soi, le fameux, *Gnothi seauton*, en grec ancien le « connais-toi toi-même » socratique. Le plus ancien des trois préceptes gravés sur le temple de Delphes. La spiritualité, l'amour de Dieu, la quête de sens m'appellent tellement que je me suis même interrogée, à 26 ans, pour savoir si je voulais consacrer ma vie à Dieu… Mais non, le divin m'appelle visiblement à œuvrer autrement. Puis je voyage, voyage, voyage et rencontre alors plus en profondeur la terre, Gaïa, et fonde une famille. Passionnée par le vivant dans son ensemble et ayant à cœur, toujours, de répondre à cet appel de me mettre au service de moi-même et de Dieu (dans une vision non séparée), je crée quelques années plus tard un media engagé, FemininBio, et développe en parallèle une activité d'auteure et de directrice de collection dans l'édition. J'ai fondé le média FemininBio en ce sens il y a 14 ans. *Bios* en Grec est le « vivant ». FemininBio, c'est le principe féminin au service du vivant, ou le principe féminin en mouvement.

Toutes ces activités, ainsi que ma formation au Wutao, un art corporel contemporain très puissant qui « éveille l'âme du corps », m'emmènent à rencontrer des centaines de personnalités inspirantes, à avoir des conversations intimes avec des êtres qui sont aussi dans cette quête de sens, que ce soit sur le plan de l'alimentation, de la santé au naturel, de l'engagement citoyen, de l'écologie, de la psychologie et de la spiritualité. Des personnes souvent en recherche d'un absolu et qui s'interrogent sur la nature humaine, le sens de la vie, les liens entre les humains, l'amour, le bonheur, la joie, Dieu, les passerelles entre le visible et l'invisible, le manifesté et le non-manifesté. Toutes ces rencontres et conversations intimes avec ces porteurs d'un message puissant pour le monde m'enchantaient, mais j'étais souvent frustrée par la retranscription écrite. Cela ne reflétait pas la réalité de ce qui s'était joué dans la magique énergie du moment, de ce qui s'était passé dans la voix et dans la vibration, entre nous, à ce moment-là. Je trouvais que ces pépites précieuses, ces échanges dans l'intimité profonde du lien à l'autre méritaient d'être partagés au plus grand nombre. Comme si la présence des anges, parfois dansant autour de nous, était plus perceptible en audio que dans les mots couchés sur le papier… Et pourtant, j'aime tellement les mots ! Mais voilà, ma nouvelle voie était la voix, et le podcast *Métamorphose* est né.

Dès le départ, le podcast a trouvé son public et a été plébiscité par ses auditrices et auditeurs, merci infiniment. Cher lecteur, si vous ne connaissez pas encore le podcast, je vous invite chaleureusement à nous rejoindre. Une véritable « Tribu Métamorphose » s'est développée, une étincelle… une brèche… de lumière dans l'obscurité. Vous êtes ces lumières, car par votre fidélité, votre enthousiasme, vos mots d'amour, vos encouragements, vos milliers et milliers de mercis et de témoignages de cheminement et de transformation, *Métamorphose* déploie ses ailes… en grand ! Ce chemin ne serait pas possible sans votre soutien, fidèles lecteurs et auditeurs. Et, ironie du sort, ma passion de l'écrit l'a emporté de nouveau puisque ces mots se sont de nouveau couchés sur le papier. Souvent, vous m'écrivez pour me dire que vous avez pris des notes sur tel ou tel podcast, que vous l'avez écouté plusieurs fois. Eh bien voilà, dans ce livre, vous avez la quintessence de ces intimes conversations pour en tirer l'essentiel. J'ai aussi voulu associer Manon, qui avait pris l'habitude de croquer certains des podcasts *Métamorphose* en dessins pour les réseaux sociaux. Je trouvais ses résumés inspirants et vifs. Parfois, une image et quelques mots permettent de saisir la pensée de manière fulgurante et de l'ancrer de manière kinesthésique en soi. Donc, pour certains podcasts qui s'y prêtaient, vous retrouverez ses jolis dessins, en plus du résumé. Trop bien, n'est-ce pas ? Ce livre n'aurait pas vu le jour aussi vite sans le soutien de la talentueuse plume de Raphaëlle, venue en renfort du projet. Merci infiniment à cette fée qui vit en Afrique.

Mais ce livre ne vivrait pas sans et surtout grâce à ces extraordinaires interviewés et passeurs de lumière, qui, dès le départ, m'ont fait confiance. C'est une partie de ceux-là que vous allez retrouver dans ce livre. Plus de trente rencontres essentielles pour cheminer en soi et éveiller nos consciences. Difficile pour moi de faire une sélection ! J'ai choisi, pour ce premier opus, de me concentrer sur les sujets qui peuvent parler à tout le monde de manière universelle. J'ai sélectionné les thèmes liés à la connaissance de soi, à la spiritualité et à la conscience. Ils sont le cœur du **moteur** de *Métamorphose*. *Motor* en latin qui signifie la mise en mouvement (et qui est en référence à Dieu au XVe siècle). Isâ Padovani soulignait ce point récemment. Dans cet ouvrage, vous ne retrouverez pas les sujets du podcast liés à

l'alimentation saine ou à l'éducation. Mais je sais que vous allez néanmoins vous régaler avec cette délicieuse sélection de ces lumières du monde. Le choix s'est fait aussi à travers les podcasts que vous avez plébiscités sur les plateformes d'écoute et les réseaux sociaux.

J'avais envie de remettre leurs noms ici tellement leur confiance renouvelée pour ce projet de livre me touche : Laurent Gounelle, Thierry Janssen, Christophe André, Denis Marquet, Isabelle Pailleau, Stéphane Allix, Saverio Tomasella, Marion Blique, Marion Thelliez, Vincent Houba, Céline Tadiotto, Matthieu Ricard, Lucile Paul-Chevance, Luc Nicon, Meena Goll Compagnon, Camille Sfez, Natacha Calestrémé, Maud Ankaoua, Léonard Anthony, Lili Barbery-Coulon, Annick de Souzenelle, Marie-Pierre Dillenseger, Malek Boukerchi, Florence Servan-Schreiber, Olivier Lombard, Florence Bory, Martin Winckler, Arouna Lipschitz, Fabrice Midal, Christian Junod, Hélène de Fougerolles, Franck Lopvet. Bon nombre d'entre eux sont des écrivaines et écrivains à succès, des auteur·e·s de best-sellers. J'ai bien souvent un lien particulier avec chacun et d'une manière ou d'une autre, leur vibration singulière me touche. Je suis une hypersensible, le saviez-vous ? Et pour moi, le cadeau de la confiance offerte est une chose énormissime qui me bouleverse (si, si) ! Et pour cela, j'ai aussi souhaité reverser une partie des droits d'auteur de ce livre à deux organisations : celle de Matthieu Ricard pour son ONG Karuna Shechen, et le Fonds du 1 % pour la Planète, dont je suis ambassadrice pour la France. Merci à vous, pour eux aussi.

Les épisodes sont classés par ordre de diffusion avec le numéro de l'épisode à côté, ainsi vous pourrez facilement les réécouter si vous en avez l'élan. Belle lecture et rejoignez-nous sur les réseaux sociaux ou votre plateforme de podcast préférée !

Anne

“

Ces pépites précieuses méritaient d’être partagées au plus grand nombre.

”

– ANNE GHESQUIÈRE