

## Retrouver sa légitimité

Beaucoup de personnes, en certaines occasions, "ne s'autorisent pas", "ne se sentent pas le droit de..."

Cela peut recouvrir de multiples domaines, face à certaines situations ou certaines personnes. C'est parfois un sentiment général et permanent que de ne pas se sentir légitime, ou, en d'autres termes, de se sentir **illégitime**.

Ce sentiment d'illégitimité est comme un fardeau, porté dans son corps.

Dans un premier temps, nul besoin de rechercher d'où il provient, ni qui l'a transmis, ni quelles circonstances l'ont implanté en soi.

Cette illégitimité en soi, il s'agit d'abord de la localiser à l'intérieur du corps.

Pour cela :

- **demandez que la partie du corps qui porte l'illégitimité se manifeste.**

**La première sensation perçue - une pesanteur au ventre, une douleur à l'orteil, un point dans le dos, une oppression dans la gorge... - est la bonne. Même si cette sensation est familière.**

- **Ne cherchez pas à éliminer cette sensation.**
- **Remerciez-la ensuite de s'être manifestée.**
- **Accueillez-la comme jamais vous ne l'avez fait, comme une manifestation de vous, naturelle et... légitime.**
- **Tentez de la décrire visuellement : a-t-elle une forme, une ou plusieurs couleurs, et lesquelles, se déplace-t-elle, et de quelle façon ? Et, en termes de sensations : a-t-elle un poids, une densité, est-elle rugueuse ou lisse, est-elle solide, liquide, gazeuse ?**
- **Même si vous ne comprenez pas pourquoi, permettez à cette sensation et à la forme éventuelle qu'elle prend, de s'épanouir à l'intérieur de vous. Offrez-lui votre corps comme champ de manifestation.**
- **Ensuite, observez ce qui se passe, sans rien attendre - et surtout pas que la sensation s'en aille - en spectateur neutre et bienveillant.**

**Bien souvent, la sensation va se diffuser dans le corps, telle un courant bienfaisant se mettant à l'œuvre, comme si le sentiment d'illégitimité, devenu sensation et forme, révélait qu'il était en fait une énergie de légitimité enfin libérée qui attendait de circuler à nouveau en soi.**

**Comme si, en fait, l'illégitimité n'était donc qu'un blocage et non pas une perte de légitimité.**

**Le soulagement dans le corps à l'issue de ce processus est bien réel.**

Vous pouvez alors :

- demander s'il n'y a pas une autre partie de votre corps qui porte une autre part d'illégitimité.

**Si oui, une nouvelle sensation se manifeste.**

- Il suffit de reproduire le processus décrit plus haut pour fluidifier cette énergie qui était restée bloquée.
- Et puis, posez à nouveau cette même question, jusqu'à ce que votre corps ne vous envoie plus de signal négatif. Vous saurez alors que c'est fini.