

Franck  
Zilliox

Un chemin  
vers soi



Franck Zilliox

Un chemin vers soi

© Franck Zilliox, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0106-0

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Préface écrite par François Bonnal

« Qu'il est bon et joyeux d'ouvrir « le livre soignant » de mon ami et confrère ostéopathe Franck Zilliox. Je l'en remercie de tout cœur et lui en suis infiniment reconnaissant.

J'éprouve toujours de la joie à retrouver et partager un bon moment tout en cœur et conscience avec Franck. Échanger avec un frère d'âme est un des précieux cadeaux de la vie.

Découvrir un bon livre, le livre d'un ami, fait partie des bons présents de cette existence.

Nos lectures font ce que nous sommes : lire un ouvrage éclairant change profondément notre nature intérieure, nous apaise et nous ressource.

*Un chemin vers soi* fait partie de ces livres qui modifie notre façon de sentir et voir le monde. Au fil des pages, nous découvrons çà et là de petites pépites qui éclairent, guident et soignent notre âme. Franck nous permet de reconnaître et lever les différents barrages empêchant la puissance de la vie de circuler librement en nous. Avec des outils à la fois simples et puissants, il nous ouvre la voie pour rejoindre les hauts plateaux de la liberté et y savourer les prémices de la paix intérieure.

Si cet ouvrage est vivant, c'est parce qu'il témoigne du fruit de l'évolution d'un homme, de sa pratique clinique quotidienne et de ses recherches sur divers plans à la fois physique et spirituel. Franck est un ostéopathe reconnu. Son approche en tant que thérapeute, son toucher du corps physique, émotionnel et psychique permet à son livre d'être ce point d'appui soignant. *Un chemin vers soi* nous aide à mieux comprendre voire transcender nos épreuves.

Puisse cet ouvrage apporter ses petites clés d'or et ouvrir le cœur du monde. Ensemble donnons-nous la main, relions nos cœurs et œuvrons à la création d'une nouvelle Terre, une Terre plus aimante et respectueuse du Vivant.

Merci à l'âme de la vie de poser sur mon chemin des êtres comme Franck.  
Partageons les êtres, les livres qui donnent de bonnes nouvelles de l'humanité.

Avec tout mon amour, ma douceur et ma gratitude. Que l'amour soit,  
François. »

# Introduction

« *Mieux se percevoir et se comprendre* », n'est-ce pas l'ambition et le désir de chacun ?

Cet ouvrage va vous aider à atteindre votre objectif, en synthétisant et en simplifiant les notions permettant une meilleure compréhension de soi.

Certes, ce sujet n'est pas neuf, invariablement décliné depuis la nuit des temps et la fameuse injonction gravée sur le frontispice du Temple de Delphes dédié à Apollon : « Connais-toi toi-même ». Ainsi, nous ne prétendons pas à une quelconque exhaustivité ou encore amener un regard absolument neuf sur le thème, mais plutôt vous présenter de manière concise les problématiques liées à ces notions et notre rapport à elles et ce, en vous proposant un certain nombre d'exercices à chaque chapitre, pour que la lecture de ce livre s'accompagne d'une pratique quotidienne.

Avec du temps, et sans doute un peu de courage, il est important que vous les réalisiez méticuleusement.

De mon point de vue, rien n'est plus puissant que l'expérience, et les mots restent le plus souvent limités et pauvres face à celle-ci.

Comme beaucoup d'entre nous, je me questionne activement au sujet de la vie et de la mort. Cette réflexion s'est précisée vers l'âge de 16 ans. À cette période de ma vie, je cherchais à dépasser mes limites dans les sports à risque tels que le skate, la moto, le snowboard et le BMX (vélo acrobatique). Quelques ratés m'ont ainsi familiarisé avec les hôpitaux, les opérations, et les échecs thérapeutiques aussi. De là, mon attrait pour les médecines alternatives et la naissance de ma vocation : le métier d'ostéopathe.

L'ostéopathie a été pour moi comme une révélation, offrant une perception de la vie et de l'humain enfin véritablement holistique.

Cet ouvrage a pris naissance à un moment précis de ma vie. En effet, en décembre 2019, j'ai eu la chance (sans ironie ni mauvais esprit) de vivre une séparation sentimentale douloureuse. Cet échec sentimental m'a permis de soulever une énergie colossale, pour tenter de comprendre, ou de « me » comprendre, de m'appréhender, de me rencontrer tout au long de ces mois éprouvants. Cette énergie m'a poussé à lire, étudier et approfondir ma compréhension du cerveau. Pourquoi vivais-je ce traumatisme ?

Au fil de mes lectures, de méditations, et après avoir puisé à diverses sources d'enseignements, il m'apparut essentiel de résumer ce que j'avais saisi, à travers ce vécu, de notre rapport au bonheur et à la souffrance, et de le partager avec autrui.

La décision d'écrire ce livre était prise, mais un nouveau « cadeau » se présenta alors, le confinement, en mars 2020. La solitude, le changement de temporalité facilitèrent une meilleure écoute de mon cœur et me permirent ainsi de le mettre en résonance avec mon ego et mon corps. Dès lors, les grandes lignes de ce livre se précisèrent par le biais de la méditation et de mes lectures.

C'est en partie pour cette raison que le livre débute par un chapitre consensuel concernant « *la méditation* ». Même si celle-ci semble familière, assimilée et pratiquée par beaucoup d'entre vous, elle n'en reste pas moins, de mon point de vue, et fort de mon expérience, un socle primordial sur lequel s'appuyer pour favoriser cette rencontre avec soi.

C'est dans le silence que naît la créativité, et c'est seulement lorsque le mental se tait que le cœur voit. Procédons ainsi par étapes.

Pour cela, nous développerons une autre notion, tout aussi familière pour beaucoup, et qui constitue l'un des fondements de ce livre. La notion du présent qui est associé au « bonne-heure », et celles du passé et du futur, associés au

« mal-heure ».

Nous ouvrirons ensuite un chapitre sur le besoin d'assumer la responsabilité de notre bonheur et de notre malheur, puis un autre sur nos pensées qui créent littéralement notre réalité. Il sera temps alors d'élaborer une discussion sur nos routines.

Puis, nous étudierons le thème des « *cadeaux mal emballés* », un événement particulièrement traumatique pouvant néanmoins devenir un véritable cadeau, une opportunité pour ouvrir notre cœur, et s'offrir une version de soi plus radieuse.

Nous prendrons le temps de nous rappeler nos blessures originelles, afin de mieux nous apercevoir et de nous comprendre plus aisément.

Enfin, cet ensemble de réflexions et de propositions d'exercices nous conduira au véritable pardon, le pardon du cœur, qui laisse circuler le passé, une bonne fois pour toutes.

Le livre que vous tenez entre les mains est un point fixe. La seule personne qui peut évoluer, avancer ou changer, c'est vous.

**Nous sommes les seuls maîtres de nos vies, de nos destinées.**

La démarche est à portée de notre cœur. Ouvrir le cœur pour offrir au monde notre plus belle version serait le plus beau cadeau que nous puissions nous adresser, ainsi qu'aux personnes qui nous sont chères.

Je vous remercie d'accepter de me lire, et n'oubliez pas que tout prend naissance à partir du cœur, ce qui sera, nécessairement, le sujet d'un prochain

ouvrage.

# Chapitre I

## La méditation.

Nous avons tous entendu parler de méditation. Il existe de nombreuses et différentes manières de la pratiquer, chacune développant une technique propre et s'adaptant aux capacités, attentes et évolution de chacun (*en un mot ce qu'il est*).

La méditation, comment la définir ?

C'est une *démarche* nous permettant d'accéder à la connaissance, une approche psychosomatique dont le but est de réunir le corps et l'esprit. Plusieurs fois millénaire, la méditation est évoquée 2000 ans av. J.-C. par l'un des trois piliers de la philosophie chinoise, le Taoïsme, et déjà largement pratiquée par ses adeptes. Nous la découvrons également au cœur de la médecine égyptienne, grecque, juive, chinoise et arabe.

Nous pouvons classer ces pratiques en 2 grandes familles :

- Les techniques de concentration utilisées pour centrer son esprit sur une attention déterminée (objet, flamme, respiration, mantras, etc.),
- Et les techniques dites d'observation, orientées sur les pensées, leur origine, leur localisation, leur tonalité.

### 1. L'objectif de la méditation

Il consiste principalement à réduire le bavardage mental, pour harmoniser le trio : mental (ego), corps (soma) et esprit (l'essence de l'être, ou l'âme). Pour ce