

SÉBASTIEN CAPRON

# SPIRI DUALITÉ



Sébastien CAPRON

Spiritualité

© Sébastien CAPRON, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3857-8

**Librinova**”

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

Couverture : NiseriN

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

Du plus profond de ma mémoire, une qualité inaltérable m'a toujours fascinée chez mon mari : sa capacité à marcher sur le fil tendu de la vie, tel un funambule accompli. Tour à tour, il danse avec son côté féminin, empreint de douceur, de sensibilité et d'intuition, puis se tourne vers son versant masculin, concret, actif et déterminé, et ce, sans que jamais ne se fasse ressentir le rejet de l'un au profit de l'autre. Au fil du temps, c'est peut-être de cet équilibre vacillant, mais constant, que *Spiritualité* est né.

Les pages que vous tenez aujourd'hui entre les mains sont bien plus que des écrits figés dans le temps. Ils incarnent des enseignements profondément enracinés au cœur de l'expérience d'une vie. Ces enseignements, j'ai le privilège d'en être témoin et de les accueillir chaque jour, en observant la manière dont mon *amour* incarne sa vie. Il marche inlassablement dans ses propres mots, s'efforçant de rester à l'écoute de ses dualités, sans jamais les juger.

À lui, je voue une gratitude infinie, car il m'a appris à embrasser l'incarnation. En effet, à travers sa *spiritualité* quotidienne, il me montre que je suis, moi aussi, un être spirituel, certes, mais ayant consciemment choisi de vivre une existence terrestre. Alors qu'il aime à dire que j'ai ouvert pour lui les portes célestes et rétabli le lien avec les lignes téléphoniques du divin, il m'a permis, lui, de me reconnecter à mon ancrage terrestre. Il m'a laissée savourer la douceur de la vanille et du chocolat ; il m'a laissée accepter l'idée que tout choix est un renoncement.

Au cœur de sa *spiritualité* quotidienne, Sébastien devient mon étoile du soir et mon étoile du matin. Il ne fait aucun doute que le livre que vous tenez dans vos mains brillera pour vous telle une étoile dans la nuit, car certains livres sont destinés à laisser une empreinte indélébile dans la vie de leurs lecteurs. Ces ouvrages deviennent souvent nos bibles, des compagnons de route auxquels nous revenons régulièrement, parcourant une ligne, une page, un chapitre au hasard. Les traces du temps se mêlent harmonieusement aux annotations des propriétaires, comme si, à travers les pages, un véritable dialogue s'était établi entre le lecteur et les mots.

Assurément, le livre que vous tenez entre vos mains appartient à cette

catégorie privilégiée. Il incarne l'un de ces livres de destinée, ainsi que le Très-Haut aime à les nommer.

Dans la sincérité qui le caractérise, Sébastien a écrit avec son cœur, partageant des récits intimes, qui résonnent pourtant comme des sagesses séculaires. À l'instar de la plupart des livres de destinée, *Spiritualité* trouve écho dans ce mantra : « Tout ce qui est personnel est universel. » Puissiez-vous être interpellés par l'exploration de ces pages, plonger au plus profond de vous-mêmes, braver vos propres contradictions, enlacer vos propres ténèbres et, finalement, transcender vos limites.

Je sais pertinemment que ce voyage exige courage et honnêteté, mais je vous assure qu'il offre en retour une reconnexion intense avec notre essence la plus profonde.

Que, tout au long de votre vie, les lanternes de l'amour et de la lumière illuminent votre chemin et vous guident avec tendresse vers de nouveaux horizons d'envol. Que ce livre vous inspire à chaque tournant, vous éclaire dans les moments sombres et vous enveloppe, telles les ailes d'un ange, lorsque vous traversez la toile emmêlée de la spiritualité et de la dualité.

Émeline Capron

## Qui suis-je ?

Je suis Sébastien Capron, un humble explorateur de l'âme humaine, évoluant entre les mystères de l'Orient et les connaissances profondes de l'inconscient et de la conscience. Depuis ma naissance, il y a 45 ans, ma quête incessante de comprendre le fonctionnement de l'esprit m'a conduit sur des sentiers à la fois anciens et modernes.

La médecine traditionnelle chinoise m'a captivé par sa vision holistique de l'être, dans laquelle le corps et l'esprit ne font qu'un. Par ailleurs, grâce à l'hypnose, j'ai eu la chance d'explorer les profondeurs mystérieuses de l'inconscient, j'ai découvert la magie extraordinaire qui réside en son sein. L'hypnose offre un éclairage inédit sur les ressorts secrets de notre existence.

Mon désir profond de partager et de diffuser ces connaissances m'a conduit, en 2014, à établir l'IHM-Nord, un sanctuaire de formation pour ceux désireux d'apprendre les secrets de l'hypnose et de la médecine chinoise.

Mais mon voyage ne se limite pas à mes réalisations professionnelles. Je suis intrinsèquement attiré par la psychothérapie, le développement personnel et spirituel. C'est ici qu'intervient la notion de *spiridualité*, que j'ai embrassée. Pour moi, la *spiridualité* est la parfaite traduction de cette dualité qui existe en nous, entre avoir les pieds solidement ancrés sur terre et permettre à notre esprit de vagabonder parmi les étoiles.

Tout, autour de nous, est dualité : la vie et la mort, le jour et la nuit, le bien et le mal, le bonheur et le malheur. Ma conviction profonde est que notre véritable mission est de trouver l'équilibre au sein de ces dualités. Il s'agit de naviguer à travers elles, d'en embrasser chaque aspect.

Mon existence est un testament de cette recherche d'équilibre, une odyssée à travers les nuances de la dualité, une recherche de cet équilibre parfait entre le terrestre et le céleste. Et c'est ce voyage que je souhaite partager avec le monde.

Dans le but de préserver l'anonymat de certaines personnes de mon récit, j'ai délibérément modifié certains lieux et détails qui pourraient permettre de les identifier. Mon intention est de protéger leur vie privée et de respecter leur désir de rester dans l'ombre, tout en racontant cette histoire. Ces ajustements ont été effectués avec soin, sans altérer l'essence de leurs contributions et l'impact qu'ils ont eu sur mon parcours.

Ainsi, le récit que vous avez sous les yeux est le fruit d'une démarche délicate, visant à refléter la réalité, tout en veillant scrupuleusement à respecter la confidentialité et la vie privée des personnes qui y sont évoquées.

## Avant-propos

Un jour, une étudiante en proie à la confusion s'approcha de moi, peinant à trouver comment illuminer un monde qui lui semblait trop obscur. Je lui dis, doucement : « Regarde le ciel azuré au-dessus de nous, y perçois-tu les étoiles ? » Sa réponse fut un « non » catégorique, justifié par l'idée qu'il était impossible, en plein jour, d'observer leur éclat.

Intrigué, je l'interrogeai sur les raisons de ce phénomène : « Pourquoi donc ? », demandai-je. Elle répliqua simplement : « Les étoiles ne peuvent briller visiblement sous le soleil éclatant du jour. »

Je décidai alors de lui poser une ultime question. « Quel élément essentiel nécessitent les étoiles, non pas pour briller, mais pour que leur éclat soit perceptible à nos yeux ? » Sa réponse fut aussi rapide que l'éclair : « La nuit. »

« C'est exact », dis-je en hochant la tête. « Les étoiles requièrent l'obscurité pour que nous puissions admirer leur splendeur. Sans la toile de fond que représente la nuit noire, leur lueur reste invisible à nos regards. »

\*\*\*

Cette métaphore est un parfait exemple pour illustrer le défi d'oser briller face à l'obscurité. C'est l'équilibre perpétuel de la vie : l'obscurité et la lumière se côtoient, se définissent mutuellement, et notre éclat individuel, tel celui de l'étoile, nécessite parfois l'obscurité pour être pleinement reconnu. Il est alors essentiel de ne pas craindre cette obscurité, mais de l'accueillir comme un miroir nécessaire pour réfléchir notre propre lumière.

Il est normal de rencontrer des résistances et des critiques lorsque nous choisissons de rayonner. Certains peuvent être aveuglés par notre éclat, d'autres peuvent se sentir menacés par notre confiance et notre authenticité. Cependant, nous ne devons pas permettre à ces réactions de nous décourager, ni de nous faire douter de notre valeur.

En osant briller malgré l'obscurité, nous devenons des guides pour ceux qui cherchent leur propre lumière. Notre courage inspire les autres à se connecter à leur propre brillance, à se débarrasser des peurs qui les retiennent, et à embrasser

leur véritable potentiel. Nous créons ainsi un mouvement de transformation, qui transcende les ténèbres et éclaire le chemin vers un monde plus lumineux.

Alors, ne craignons pas l'obscurité qui peut nous entourer lorsque nous choisissons d'illuminer nos vies. Osons briller avec audace et bienveillance, sachant que notre lumière est précieuse et nécessaire. Et souvenons-nous toujours que, plus nous rayonnons, plus nous attirons les âmes en quête de lumière, et plus, donc, nous pouvons les guider vers un avenir radieux.

## **Le spectateur silencieux : de l'étrangeté de l'existence à l'impatience de l'âge adulte**

Dans mes plus lointains souvenirs, j'ai toujours porté en moi cette étrange sensation d'être un simple observateur dans la mêlée frénétique de la société. Pendant des années, je suis resté dans l'ombre, contemplant un monde dans lequel je me sentais constamment déplacé, étranger à ma propre existence, à tel point que j'en suis venu à croire qu'il n'y avait aucun espace dans cet univers capable d'accueillir ce « qui » j'étais.

Certes, j'avais quelques compagnons, des amis d'enfance avec qui partager des jeux, mais je m'impliquais tant dans ces relations que la déception était inévitable. À chaque fois, j'étais accablé par un sentiment de désenchantement, la réalité ne parvenant jamais à se hisser à la hauteur de mes attentes.

Je regardais les grands avec l'impatience d'être ce qu'ils étaient : adultes. Je pensais – à tort, bien entendu – qu'être grand était plus simple. Pour ce petit Sébastien, être adulte signifiait être libre, autonome, respecté, et surtout fort et armé pour jouer dans la cour de la vie.