



# APERÇU DE LA VÉRITABLE ACCEPTATION

*UNE CAPACITÉ RETROUVÉE.  
UNE LIBERTÉ INTÉRIEURE  
QUI S'OUVRE.*



Audio de ce livret disponible  
en dernière page.

*« Quand on sent l'invitation intérieure  
de la véritable Acceptation,  
c'est qu'on aspire à revenir vers soi,  
vers notre Nature profonde, la paix. »*

# 1. Une image pour comprendre

« Imagine que tu aies grandi avec un bras immobilisé dans ton dos. Ton bras est sain, vivant, fonctionnel, mais une attelle le maintient là depuis l'enfance. Avec le temps, tu t'es adapté. Tu as appris à vivre avec un seul bras. Tu t'en es sorti, mais tout demandait plus d'effort.

Un jour, quelqu'un t'annonce que ton bras est parfaitement intact et qu'on peut retirer l'attelle en toute sécurité. On la dénoue doucement. Tu bouges un peu, ton bras revient. Tu gagnes en expansion. Ton bras est disponible. En un instant, ton axe change, ton espace intérieur change.

Tu ne deviens pas quelqu'un d'autre.

Tu retrouves une capacité naturelle que tu n'utilisais plus. »

## 2. L'espace du coucher de soleil

Tu connais ces instants où tout est juste. Un ciel qui s'adoucit, la lumière qui descend, la mer qui respire lentement. Dans ces moments-là, tu n'as rien à forcer. Tu es simplement là, ouvert, tranquille.

Tout simplement, un instant de communion délectable.

Un avion passe au loin et trace une ligne blanche dans le ciel et tu le laisses aller, cela ne sabote pas le tableau. Les enfants jouent derrière toi, font du bruit et pourtant ton espace intérieur reste calme.

Rien ne t'arrache à toi-même. Tout trouve sa place dans un ensemble plus large.

Cet état, tu le reconnais. Il est naturel, déjà présent en toi. C'est la clarté simple qui apparaît quand l'intérieur s'ouvre et retrouve son espace naturel.

La beauté de la véritable Acceptation apparaît surtout dans les moments qui bousculent.

Quand quelque chose fait mal, quand tout se resserre, quand la vie devient vraiment intense. C'est là qu'on découvre que l'espace intérieur du coucher de soleil peut revenir, même au milieu de ce qui bouscule.

Imagine que tu es coincé dans le trafic, la tension monte. Tu sens ta mâchoire qui se serre. Conscient de ton état et de la situation, tu poses un oui doux vers ce qui est là, sans chercher à le changer. Juste ça. L'espace revient, une tranquillité s'installe.

Vivre l'Acceptation, c'est un art. Une douceur envers soi, qui respecte le vivant et l'honneur. Et voilà que l'on rencontre une liberté qui ne dépend plus des circonstances.

### **3. Là où la transformation apparaît**

La véritable Acceptation révèle sa puissance dans les moments exigeants.

Quand la vie devient dense, rugueuse, imprévisible, un espace en toi reste pourtant disponible. L'espace que tu connais spontanément dans un coucher de soleil peut revenir au cœur même de ce qui bouscule.

Dans ces instants, une cohérence se reforme. Une clarté s'installe. Une puissance tranquille prend racine.

Tu découvres que tu peux rester aligné même lorsque rien autour de toi ne l'est.

Cette liberté intérieure devient un point d'appui, un axe, une stabilité vivante.

La véritable Acceptation t'accompagne pour reconnaître cet espace, le stabiliser et le laisser se déployer, même au cœur de ta vie.

## 4. Un instant à vivre

Prends un moment pour arriver ici. Laisse ton souffle se poser. Sens le sol sous toi, l'appui du corps, la présence simple qui revient quand tu n'ajoutes rien.

Offre-toi une respiration un peu plus lente. Relâche intérieurement, juste assez pour sentir que quelque chose s'ouvre.

Puis dis un oui discret, un oui intérieur. Observe ce qui se présente: une détente légère, un souffle plus ample, un calme sobre.

Maintenant, pense à quelque chose qui te préoccupe un peu. Juste un peu. Et refais ce même oui intérieur vers cette chose. Sens ce qui se passe. L'espace reste disponible, même avec ce qui tracasse.

La véritable Acceptation t'aide à reconnaître cet espace et à y revenir, que le moment soit doux ou exigeant. Tu réapprends à habiter ta liberté.

## 5. Conclusion

La vie nous revient toujours dans ce qu'elle a de plus vrai: une sensation dans le corps, une émotion qui se présente, un souffle qui ramène au présent. La transformation naît dans le contact direct avec ce que je vis, pas dans l'attente d'un moment meilleur.

La véritable Acceptation s'invite dans un geste intérieur très simple: laisser l'instant exister sans m'y fermer. Ce oui intérieur n'a pas besoin d'être grand. Il a juste besoin d'être vrai. Et dès qu'il s'installe, quelque chose respire en profondeur.

C'est dans ce contact direct que la liberté prend forme. Une liberté simple, ancrée, qui se déploie dans le oui que j'offre à la vie. Un oui qui me ramène à moi, à ce que je suis, à ce qui ne bouge pas.

C'est là que tout s'ouvre. C'est là que je me retrouve entière, lucide, vivante, debout dans ma propre vie.

## 6. Gardons le contact

*Si ce livret t'a touché, tu peux rester en contact avec ce que je transmets. J'écris peu, toujours avec simplicité et justesse. Ma newsletter est un espace sobre où j'offre du vrai, du solide, du sensible.*

Ce livret est un aperçu de mon livre à paraître sur la véritable Acceptation, où j'explore en profondeur comment renouer avec une liberté intérieure au cœur même de ce qui bouscule.

[www.josee-gauthier.com/newsletter](http://www.josee-gauthier.com/newsletter)

[www.josee-gauthier.com](http://www.josee-gauthier.com)



**Pour écouter la lecture de ce livret,  
lue par ma voix, toute proche de toi :**



Je marche depuis longtemps dans l'accompagnement de l'être et la profondeur de l'humain. Depuis trente ans, j'oeuvre aux côtés de celles et ceux qui cherchent une clarté intérieure simple et vraie. Ce livret fait partie de mon engagement à transmettre ce qui m'a transformée, guérie et libérée.

Merci d'avoir traversé ces pages avec moi.  
Puissent-elles t'accompagner là où la vie t'appelle.

Josée Gauthier

*L'instant porte déjà l'espace dont tu as besoin.*