



## Mais qui donc est Lico ? ...découvre-le et rayonne à ton tour !

Carole découvre qu'elle a un maître intérieur qu'elle appelle Lico. À partir de là, commence une belle aventure pour elle. Des choses changent dans sa vie, elle s'épanouit et rayonne alors que Lico lui enseigne quelques secrets pour être heureuse.

Dans une seconde partie, Corinne Spielewoy vous proposera de cheminer vous aussi. Elle vous donnera des propositions de pratiques pour que vous puissiez vous aussi rayonner.

À suivre comme un chemin ou à la carte, tout est possible... à vous de choisir.

### Corinne Spielewoy

Artiste et facilitatrice d'expression de soi et de prise de parole en public, elle accompagne des personnes en transition de vie, Corinne signe ici son second roman.

ISBN 978-2-9590802-0-3  
22,20 € TTC

ROMAN INITIATIQUE & PLUS

# MAIS QUI DONC EST LICO ?

Mais qui donc est Lico ? ...découvre-le et rayonne à ton tour ! Corinne SPIELEWOY



...découvre-le et  
rayonne à ton tour !

Je(u) m'exprime

Corinne SPIELEWOY

# Avant de commencer ce voyage...

Selon ma vision du monde et de la vie, nous sommes tous des voyageurs, avançant plus ou moins joyeusement sur les chemins de l'existence. Pour cette étape particulière, j'ai souhaité vous offrir un voyage en deux parties : tout d'abord, un récit-fiction initiatique, suivi d'un parcours potentiel agrémenté de suggestions de pratiques concrètes, si cela vous intéresse. Bien entendu, il n'y a aucune obligation. Peut-être préférerez-vous simplement vous laisser emporter par le récit, ou peut-être que les outils et pratiques que je vous propose vous seront utiles aujourd'hui ou à un moment ultérieur. L'avenir nous réserve parfois de belles surprises...

Quoi qu'il en soit, je vous souhaite un merveilleux voyage !

## Partie 1

**Mais qui donc est Lico ?**

*... découvre-le*

# Faire connaissance

Lico, Lico, Lico...

Ces deux syllabes tournent dans sa tête. Elle ne comprend pas ce que cela signifie. Lico ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Est-ce un nom ? Le nom de qui ? De quoi ? Le sommeil ne vient pas. Il n'y a rien à faire. Mais, bon sang, que signifie donc Lico ? Il y a bien quelque chose de vague en elle qui se dit que Lico c'est connu, mais quoi ? De quoi peut-il bien s'agir ?

- Je suis ton maître intérieur !

Ben, voilà donc que maintenant elle entend des voix.

- Tu ne rêves pas, je m'appelle Lico et je suis ton précieux maître intérieur. Pendant longtemps tu n'étais pas prête à m'entendre, encore moins à m'écouter, j'ai donc patienté. Aujourd'hui, le moment est venu de te souvenir de moi. Quand tu étais petite, tu me parlais sans cesse, nous étions deux merveilleux compagnons de jeu. Et c'est toi qui m'as donné ce nom. Mais tu vois, tu l'as oublié. Maintenant, je souhaite t'aider à te rappeler qui tu es.

Carole ne comprend pas bien ce qui lui arrive. Elle a quelques images d'elle enfant, en train de jouer avec un personnage imaginaire. Mais c'est flou. Si flou. Elle a en revanche un puissant sentiment intérieur que ce Lico est capital pour elle.

Elle demande alors :

- Pourquoi Lico ?
- Lico c'est mon nom, c'est toi qui me l'as donné. Et c'est nettement plus sympa que maître intérieur, tu ne trouves pas ?
- En effet "maître intérieur" c'est pompeux.
- Exactement, tandis que Lico, c'est léger, joyeux. Ça pourrait être le nom d'une herbe folle ou d'une fleur. D'ailleurs, ça pourrait faire penser à un coquelicot. Ça me plaît bien de donner cette impression, parce que mon nom est le reflet de ton essence : Joyeuse et légère. Et puis, même si j'ai des choses importantes à te dire, mon intention est aussi de te rappeler qu'il s'agit d'un jeu : Le grand jeu de la Vie ou de la Voie ou encore de la Voix dans le sens de l'expression, selon ton envie de voir les choses. Es-tu prête à ce que je t'explique ce que c'est que ce jeu ? Pour toi en particulier et pour chacun de façon plus générale.

Carole est experte comptable, elle a trente-cinq ans. Cela fait des années qu'elle se cherche. Et récemment, depuis qu'elle a lu un article sur l'énergie des nombres. Elle a découvert que chaque nombre a sa propre énergie. Dans la religion judéo-chrétienne par exemple les nombre 3 et 7 ont une grande importance. Il existe une science des nombres qui s'appelle la numérologie. Depuis, il lui arrive des pensées étonnantes et des évènements bizarres. Carole est encore un peu dubitative. En même temps, elle n'a qu'une envie, c'est de plonger dans cette aventure. Elle acquiesce donc.

- Fantastique. Je me réjouis de notre collaboration. Tu vas voir comme la vie est belle et facile quand on la regarde avec les yeux intérieurs, exulte Lico.

## 1re Inspiration : Parfait or not parfait ?

Lico lui parle dans ces termes :

- D'abord, j'aimerais te féliciter. Je sais que ça fait des années que tu cherches à te connaître, à savoir qui tu es et pourquoi tu es sur terre. C'est important et c'est la première étape à toute évolution : **se connaître.**

Souvent, tu dis ne pas être heureuse dans ton métier parce que tu as toujours l'impression de ne pas être à ta place. En soi, c'est un aiguillon idéal pour que tu cherches à te connaître mieux. Cela est donc parfait.

Sache que tout est toujours parfait, puisque tu fais toujours de ton mieux et que - au fur et à mesure que tu évolues - ta perfection revêt des facettes différentes. J'aimerais donc que tu t'endormes maintenant avec ce sentiment de perfection que tu es.

Demain, j'aimerais que tu parcoures ta journée en te félicitant de celle-ci. Et cela, particulièrement si – à un moment donné, tu commets des erreurs.

Demain soir nous ferons le point et verrons si nous devons approfondir ce sujet ou si au contraire nous pouvons passer à la deuxième Inspiration.

-

## Jour un

Après s'être endormie avec un sentiment de plénitude, Carole a passé une nuit de profond sommeil.

Lorsque le réveil sonne, Carole se réveille calme et sereine, prête pour la journée de travail intense qui s'annonce.

Petit-déjeuner. Douche et hop, elle prend son sac pour attraper le train de 7h12. Elle arrive à 8 heures au travail. Elle n'est pas la première, ni la dernière. Une bonne moyenne.

- Bonjour, lance-t-elle à la cantonade.

Les collègues déjà plongés dans leurs dossiers relèvent la tête, surpris d'entendre un bonjour si joyeux de la part de Carole. Ils sont habitués à un bonjour timide, à peine audible. D'ailleurs, d'habitude, ils ne prêtent même pas attention à l'entrée de Carole.

De surcroît elle sourit.

Romain, un collègue qui aime la taquiner dit alors :

- Ben alors, qu'est-ce qui t'arrive aujourd'hui ? Tu es amoureuse ou quoi ?

Carole pique un fard.

Du coup, elle s'assoit à son bureau, déjà un peu plus petite qu'elle n'est entrée dans la pièce et se laisse rêvasser.

"Je suis parfaite" m'a dit Lico. Sa pensée la redresse.

Sans autre réponse que le fard de Carole, Romain prend cela pour un aveu. Pas très fier de lui, il lui semble que ce commentaire était maladroit.

Cela fait peut-être une ou deux minutes que Romain l'a interpellée.

Normalement, elle se tairait mais là, elle répond avec un petit air espiègle :

- Eh oui, je suis amoureuse... - elle laisse passer quelques secondes avant de poursuivre - ...de la vie !

Et elle rit.

Pour Romain et les autres collègues, ce n'est pas coutumier de la voir ainsi.

Romain est stupéfait, il ne sait qu'en penser, mais cela l'intrigue.

Carole sourit, bien contente d'avoir fermé le caquet de ce jeune idiot de Romain qui aime l'embêter.

"Oui, je suis bien parfaite" pense-t-elle.

Il est temps pour elle de se plonger dans les dossiers qui l'attendent. Elle a deux grosses comptabilités à contrôler. Ce n'est pas vraiment son plus grand plaisir.

Toutefois, elle s'y attelle sans rechigner.

Elle lève le nez deux heures après. Il est temps de prendre un café.

Romain en profite. Fier, il a moyennement apprécié l'amusement de Carole.

Après s'être servi lui aussi un café, il s'approche de Carole et lui lance :

- Alors l'amoureuse de la vie ?

Et paf, il renverse son café sur sa blouse.

- Espèce d'imbécile ! s'énerve Carole. Tu es vraiment un sacré crétin.
- Excuse-moi, répond Romain. Je ne l'ai pas fait exprès.
- Je n'en crois pas un mot.
- Sache que si je n'arrive pas à enlever la tache sur ma blouse de soie, je ne me priverais pas de te la faire payer !
- Tu n'en feras rien !
- Ça, c'est ce qu'on verra. Et maintenant, vas t'en ! Retourne au boulot et laisse-moi tranquille.

Carole est énervée. Elle tente de nettoyer sa blouse, mais la tache reste visible. Elle finit donc son café en fulminant contre Romain.

Puis, le nom de Lico sonne dans sa tête.

Elle éclate de rire et se trouve finalement parfaite d'avoir insulté cet idiot, même si cela ne se fait pas de perdre pied.

Elle est toujours en train de sourire intérieurement quand elle retourne à sa comptabilité.

La matinée se passe sans encombre. Carole ne voit pas le temps passer, il est déjà midi.

Elle a envie de manger chez le petit traiteur Thaï, pas loin du bureau. Il ne paye pas de mine mais on y mange bien et il n'y a pas trop de bruit.

Elle repense à Lico et à ce que signifie la perfection. Avait-elle été parfaite ce matin quand elle s'est emportée ouvertement contre Romain ?

D'habitude, quand elle s'énerve, elle ne le montre pas. Elle est plutôt connue comme quelqu'un qui reste calme en toute circonstance. À moins que l'on pense que c'est une idiote qui se laisse marcher sur les pieds ?!

Finalement il est temps que Romain sache de quel bois elle se chauffe. Elle aimerait bien discuter avec Lico, mais ça semblerait ridicule de parler dans le vide.

C'est alors que Lico se fait entendre :

- Ridicule ? Ben ça alors, c'est pour toi ridicule de parler avec ton maître intérieur ?
- Mais non, ce n'est pas ce que je veux dire.

Personne ne réagit, personne ne la regarde.

Elle éclate de rire. Dire qu'elle croyait qu'elle parlait à haute voix. En fait, tout se passe dans sa tête. Ou, est-ce bien sa tête ? C'est plutôt son corps tout entier. En elle, elle découvre tout un réseau de communication dont elle n'était même pas consciente. Elle sourit. C'est bon de sentir cela.

En face d'elle, un peu plus loin sur une table voisine, elle s'aperçoit soudain qu'un homme la dévisage et lui sourit. Wow ! Ça ne lui arrive pas souvent ! Elle se sait plutôt discrète et c'est rare qu'on la remarque.

Lico :

- C'est parce que tu rayannes ! C'est l'effet naturel de ta connexion à toi-même !
- Et par conséquent les autres le perçoivent et sont attirés par celle-ci !
- C'est bien ! Voilà ce que ça donne d'être soi-même dans son imperfection. C'est superbe. Sublime. Attirant. C'est donc parfait !

Lico rit !

Une sensation de douceur et de bien-être enveloppe Carole. Elle sourit en retour à ce Monsieur qui la regarde si intensément.

Du coup, il se lève et vient vers elle :

- Vous permettez ?
- Euh ! ... une légère hésitation ...Oui !
- Vous êtes très belle ! Vous vous direz peut-être que je vous dis cela comme si j'en avais l'habitude. Mais non. Cela ne m'est jamais arrivé. Mais je suis hypnotisé par votre rayonnement.

Carole rougit.

C'est bien la première fois qu'on lui fait un tel compliment qui lui semble sincère.

Mais elle ne sait pas quoi répondre.

- Dis simplement "Merci" lui souffle Lico
- Merci, dit-elle, je ne suis pas trop habituée à de tels compliments.
- Comment est-ce possible ?
- C'est à cause de Lico !

Des points d'interrogation se dessinent dans les yeux de cet homme.

- Euh ! Excusez-moi, c'est idiot, ce que je viens de dire.
- D'ailleurs, il faut que je retourne au travail.

Et Carole se lève. Pose la monnaie pour payer son addition et sort.

- Mais Mademoiselle... ?

Carole est déjà sortie, honteuse, Comment a-t-elle pu parler de Lico. Il a dû la prendre pour une folle. Ouf, les ascenseurs, il suffit de s'enfermer dans les ascenseurs et de disparaître.

Après quelques minutes, elle se trouve enfin à son bureau. Elle est énervée contre elle-même. Ça va être difficile de se concentrer sur son travail.

Elle sent la colère bouillonner en elle. Gâcher une occasion pareille ! Quelle idiote elle fait. Ce n'est pas tous les jours qu'un homme s'intéresse à elle.

- Carole, Carole chuchote Lico
- Laisse-moi tranquille
- Eh ! Carole, tu es parfaite !
- Tu parles, une vraie cruche oui !
- C'était en effet, un peu maladroit. Mais je vais te dire un secret. Si tu n'avais pas été touchée par cet homme tu n'aurais pas perdu les pédales.

Alors soit heureuse d'avoir ressenti ton cœur battre.

- Oui et c'est malin, je me suis gâchée cette opportunité.
- Hep ! Carole, qu'est-ce que ça fait dans ton corps ?
- Euh. Quoi ?
- Oui, toutes ces émotions, qu'est-ce que ça fait dans ton corps ?
- J'ai mon cœur qui tape à tout rompre.
- Quoi encore ?
- Une boule au ventre
- Et puis ?
- Le sang qui bat très fort au niveau de mes tempes.
- Parfait, Ferme les yeux.

Carole ferme les yeux et un flot de sensations l'envahit.

- Laisse évoluer. Dis-moi ce qui se passe au fur et à mesure.
- Ça fait comme un rouleau au niveau de mon ventre.
- Parfait, continue. Laisse évoluer.
- Plus rien, plus qu'une purée blanche autour de moi.
- Laisse faire. Laisse évoluer.
- Ça y est ça se dissipe. Mes tempes aussi se calment et je commence à avoir le cœur qui ralentit. Hum, ça va mieux.
- Fantastique, alors, tu peux rouvrir les yeux.
- Tu as fait un fabuleux travail de régulation des émotions.
- Comment tu te sens maintenant ?
- Calme.
- Génial. Tu es une championne ! Tu t'es bien laissé faire. Chaque fois que tu es prise dans une émotion qui t'envahit et te perturbe tu peux faire ce que tu viens de faire à l'instant.

Tu te mets en situation de pouvoir fermer les yeux. Tu ressens ce qui se passe dans ton corps. Puis quand tu es bien présente à ce que tu ressens, tu fermes les yeux et tu laisses évoluer. Quand il ne se passe



plus rien, tu rouvres les yeux. Normalement c'est passé. Tu verras, quand tu auras fait cela plusieurs fois, ta vie changera.

- Mais c'est quoi ce truc ?
- C'est une capacité naturelle à réguler ses émotions<sup>(7)</sup>. Nous l'avons tous, mais la majorité des humains l'ont oubliée.
- Bien, si tu te sens mieux, on va pouvoir revenir à notre sujet du jour, la perfection.
- Oui.

Lico se met à rire.

- Tu te rends compte que tu es passée d'un stress intense à une acceptation de ce qui est en quelques secondes.
- Ah oui, c'est vrai. Quelle chance j'ai de t'avoir. Sans toi ...
- Taratata, coupe Lico. Souviens-toi, je suis une partie de toi, je suis certes ton maître intérieur mais c'est parce que tu m'as permis de parler que tu t'aides toi-même.
- Ah oui, c'est vrai. Merci quand même. Merci à toi et merci à moi.  
Bon c'est quand même dommage, je ne sais rien de cet homme. C'est une belle occasion loupée.
- Ou pas !?
- Si tu dois le revoir, tu le reverras. Et si tu ne le dois pas, ce sera un autre homme qui te verra.
- N'oublie pas, tu resplendis maintenant et forcément on te voit. Pas seulement les hommes. Tout le monde.
- D'accord, mais j'espère quand même que je vais le revoir.
- Bon, et maintenant il faut que je me remette au travail.

Carole se replonge dans ses dossiers. Elle est sereine et contente de ce nouveau compagnon qu'elle a en elle : Lico.

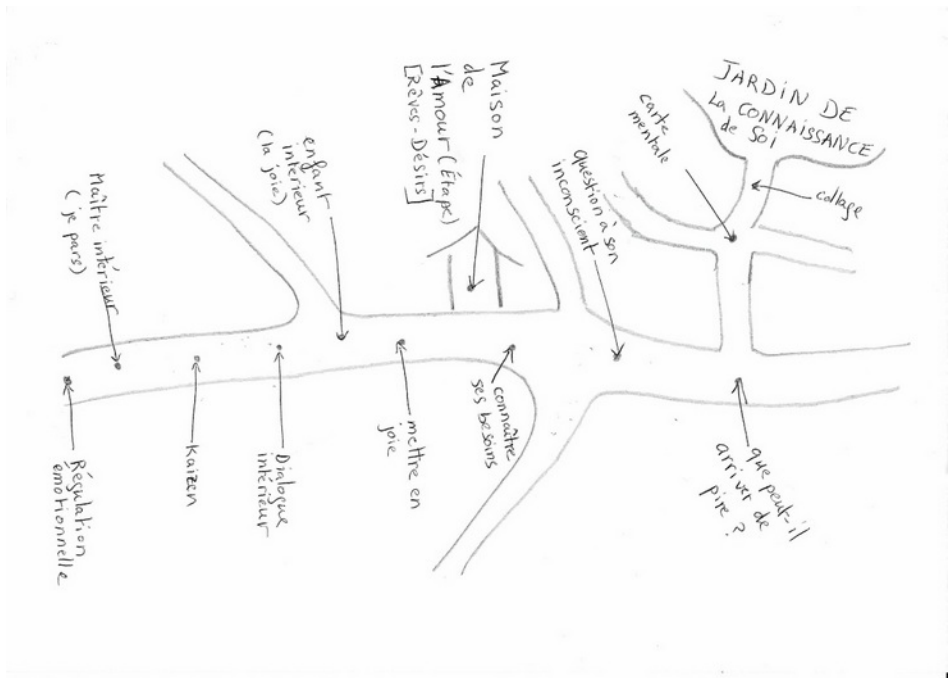
Elle se sent exceptionnellement concentrée et efficace. Cela l'étonne elle-même. Elle fait le constat d'une erreur qu'elle a faite la veille, elle la corrige et passe à autre chose comme si de rien n'était.

Décidément, Lico lui fait grand bien. D'habitude elle s'en serait voulu et aurait ruminé contre elle-même.

Elle quitte son bureau tard. Il est déjà plus de sept heures. Mais elle est satisfaite de sa journée et se réjouit de savoir si elle peut passer à la prochaine Inspiration de Lico.

## 2<sup>e</sup> Partie

### Le chemin



#### Le maître intérieur

*C'est le point de départ, le moment de la connexion à notre propre sagesse.*

Au moment où j'ai commencé à écrire ce livre, j'avais la conviction que nous avons un sage en nous et qu'il est possible de lui donner la parole. Les manières de le faire sont nombreuses et varient certainement d'une personne à l'autre selon la sensibilité de chacun.

Je vais vous donner quelques pistes. Néanmoins, je souhaiterais juste vous éclairer sur le pourquoi je dis "au moment où j'ai commencé à écrire le livre". C'était il y a 7 ans. Et entre temps (récemment), j'ai découvert et travaillé avec le JE SUIS dont je parle dans la dernière inspiration. Cela a changé mon regard sur le maître intérieur.

Je croyais que le maître intérieur était le divin en nous. Et c'est comme ça que j'ai écrit tout le livre.

Aujourd'hui, je dirais plutôt que c'est le précieux intermédiaire, médiateur ou messager avec le Je Suis. Il m'est très utile.

Parfois, quand je suis trop prise par le stress, j'ai du mal à me connecter directement au Je Suis. Même quand j'utilise la technique que je décris avec le point Karaté<sup>(26)</sup>. Alors, je fais appel à mon Maître intérieur, il est plus proche, comme un ami. Une autre manière de le nommer serait de parler de notre intuition.

En général, j'apprécie le plus la sagesse de mon moi intérieur quand il y a une grande disparité entre ma personnalité externe et mon essence profonde.

Je n'ai aucune prétention de savoir, ce que c'est vraiment. Dans ma vie, ce qui m'importe le plus est la créativité et les dialogues intérieurs. Et le Maître intérieur est une personnalité que je consulte régulièrement.

Je pense que c'est lui qui me guide dans ce que j'écris. Après, je ne sais pas si je suis toujours un bon canal de transmission, d'où peut-être des incohérences.

## Pratiques

- Donnez-lui un nom, si ça vous amuse.
- Faites-en une forme symbolique (collage et dessin sur un carton, un galet, si vous en avez l'élan faites-en un modelage en argile...)
- Établissez régulièrement des dialogues avec votre Maître intérieur.

Personnellement je fonctionne beaucoup avec l'écrit. Je pose une question, et il me répond. Et si une nouvelle question émerge, je la lui pose, il répond, jusqu'à ce que j'ai fait le tour du sujet qui m'occupe (voir aussi Dialogue intérieur).

- Quand vous avez une question, faites la pratique proposée dans le chapitre Question à son inconscient, en lui demandant une réponse.
- Amusez-vous à lui demander des signes dans votre quotidien pour vous indiquer un choix, une action à poser ...

Faites-vous-en un allié précieux et régulier !