

# Être

*Le Partage de 79 Auteurs*  
*Techniques de Meditation.com*



# A propos de ce livre

La cordiale bienvenue,

Cet ouvrage est une compilation des articles proposés dans le cadre de l'événement «A la Croisée des Blogs» sur le thème «Être» proposé par le site *Techniques de Méditation*.

Je vous invite à prendre connaissance de lignes qui suivent avant d'en découvrir son contenu.

## Avec cet ouvrage, vous POUVEZ

- L'offrir en cadeau à vos amis ou vos connaissances
- Le proposer en téléchargement gratuit
- Le distribuer à votre liste de diffusion et/ou le proposer comme cadeau de bienvenue si vous posséder un blog ou un espace membre

## Avec cet ouvrage, vous ne POUVEZ PAS

- Le vendre
- Le proposer en version imprimée ou Kindle
- Modifier son contenu
- Recopier ou réutiliser les articles de ce livre sans autorisation de leurs auteurs

Les articles présents dans ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs.

Une bonne lecture!

Cédric du blog *Techniques De Meditation.com*

# Table des matières

<i>A propos de ce livre.....</i>	<i>2</i>
<i>Table des matières.....</i>	<i>3</i>
<i>Simplement Être.....</i>	<i>6</i>
<i>Être : une fin en soi ou juste un moyen?.....</i>	<i>10</i>
<i>Apprendre à Être : le but d'une vie ?.....</i>	<i>15</i>
<i>Sur le chemin de l'Amour.....</i>	<i>20</i>
<i>Être...Être soi...Être soi pour être heureux.....</i>	<i>22</i>
<i>« Être » au travail.....</i>	<i>26</i>
<i>Apprendre à Être soi.....</i>	<i>30</i>
<i>Les métaprogrammes: découvrez qui vous êtes!.....</i>	<i>33</i>
<i>Pourquoi être à l'écoute de son corps est-il si important ?.....</i>	<i>39</i>
<i>«Être» n'existe pas.../ Est-il possible de ne pas être ? Mission impossible.....</i>	<i>42</i>
<i>Apprendre à Être grâce à l'hypnose et la PNL.....</i>	<i>49</i>
<i>14 raisons d'être heureux :.....</i>	<i>56</i>
<i>Comment avoir confiance en soi ?.....</i>	<i>60</i>
<i>S'entraîner au Bonheur – 3 Méthodes de Pleine Conscience.....</i>	<i>63</i>
<i>Le Bonheur d'Être Soi, Le Bonheur d'Être Vrai.....</i>	<i>67</i>
<i>Danser avec son Ame ou Reconnaître Qui Je Suis.....</i>	<i>73</i>
<i>Être ou ne pas Être.....</i>	<i>78</i>
<i>Vivre ou Exister ? L'expérience comme moteur de la vie.....</i>	<i>82</i>
<i>Vidéo : Pourquoi être plus présent au quotidien ?.....</i>	<i>86</i>
<i>Être soi-même: Un apprentissage au quotidien.....</i>	<i>91</i>
<i>Apprendre à ne plus être fatigué.....</i>	<i>96</i>
<i>Que recouvre la notion d'être humain, en droit ?.....</i>	<i>101</i>
<i>Être : Quand l'âme surpasse l'égo.....</i>	<i>104</i>
<i>Dites ce que vous pensez, soyez vous-même !.....</i>	<i>107</i>
<i>Vivez votre vie au présent, ne regrettez rien !.....</i>	<i>114</i>

<i>Se recentrer et éloigner la tentation de Shiva.....</i>	<i>118</i>
<i>Être ou ne pas être, telle n'est pas la question !.....</i>	<i>121</i>
<i>Faut-il développer son Savoir-Faire ou son Savoir-Être ?.....</i>	<i>128</i>
<i>Sa raison d'être.....</i>	<i>135</i>
<i>Etes-vous du genre à méditer aux toilettes ?.....</i>	<i>144</i>
<i>Devenir ce que l'on est.....</i>	<i>149</i>
<i>Moi, Julien, futur égocentrique abstinent.....</i>	<i>152</i>
<i>Etre – un verbe pas comme les autres.....</i>	<i>160</i>
<i>Parler allemand et être en phase avec mon désir.....</i>	<i>163</i>
<i>Etre intuitif.....</i>	<i>168</i>
<i>Comment Être qui vous souhaitez être en 4 phases ?.....</i>	<i>171</i>
<i>La dépression : un cri de l'Être.....</i>	<i>175</i>
<i>3 idées à explorer pour être en paix &amp; faire face à tes responsabilités.....</i>	<i>179</i>
<i>Être ou avoir : un choix comélien ?.....</i>	<i>184</i>
<i>Vous savez faire, mais connaissez-vous le savoir Être?.....</i>	<i>188</i>
<i>Qui êtes-vous ? Instinctif ou pensif ? Testez-vous.....</i>	<i>204</i>
<i>Qui sommes-nous vraiment : Des "Êtres".....</i>	<i>209</i>
<i>5 Minutes à Soi : le Radar Sensoriel.....</i>	<i>218</i>
<i>Etre ou Paraître.....</i>	<i>220</i>
<i>Etre soi, n'être à soi : Marketing Internet et Développement personnel.....</i>	<i>224</i>
<i>Comment rester soi-même dans tout ce remue-ménage?.....</i>	<i>229</i>
<i>La Méditation minute: se recentrer vite fait bien fait!.....</i>	<i>232</i>
<i>5 minutes par jour pour savourer l'instant présent.....</i>	<i>237</i>
<i>Développer son Etre pour épanouir sa vie professionnelle.....</i>	<i>245</i>
<i>Être pour apprendre ici et maintenant.....</i>	<i>250</i>
<i>Être : le principal but de votre vie?.....</i>	<i>257</i>
<i>Etre Heureux En 7 Étapes.....</i>	<i>264</i>
<i>C'est quoi Être zen ?.....</i>	<i>272</i>
<i>Être et bien-être.....</i>	<i>276</i>
<i>Être ou ne pas être super héros du quotidien ? Telle est la question !.....</i>	<i>281</i>

<i>Croyez-vous que vos idées soient vitales à la vie qui vous traverse?</i> .....	285
<i>Être, par les arts martiaux</i> .....	295
<i>Comment être davantage dans l'être que dans le faire ?</i> .....	300
<i>Il n'y a qu'une raison d'Être, c'est celle pour laquelle vous êtes né(e)!</i> .....	305
<i>Reconnaissance, synchronicité, puzzle et hasard</i> .....	310
<i>5 expériences artistiques et méditatives</i> .....	317
<i>Le devenir-être</i> .....	327
<i>Paradoxe</i> .....	332
<i>Relâchez le mental pour vivre l'expérience d'Être (Méditation audio) !</i> .....	335
<i>Comment redevenir soi en 3 étapes quand le chômage frappe à notre porte ?</i> .....	340
<i>Être soi-même au travail</i> .....	349
<i>Être ou ne pas être, telle est la question</i> .....	353
<i>Voyager pour s'occuper de soi</i> .....	357
<i>Être aimée ou être aimante, telle est la question</i> .....	361
<i>Lettre à l'être, ou comment le développement devint personnel</i> .....	364
<i>Ce que vous valez, ce que vous êtes</i> .....	369
<i>« Être »</i> .....	375
<i>Comment conjugons-nous notre vie ? Selon le mode « Être » ou selon le mode « Avoir » ?</i> .....	382
<i>Je me souviens</i> .....	388
<i>Comment devenir soi [en 3 étapes]</i> .....	394
<i>Quelques mots pour devenir meilleur : le pouvoir du mantra ?</i> .....	399
<i>Êtes-vous réellement présent là où vous êtes ?</i> .....	404
<i>La question du Bouddha : être ou non-être ?</i> .....	407
<i>Avertissement</i> .....	420
<i>Remerciements</i> .....	421



# Simplement Être

Par Cédric, du blog <http://www.techniquesdemeditation.com>

*« Être soi-même dans un monde qui essaie constamment de faire de vous quelqu'un de différent est le plus grand des accomplissements ». Ralph Waldo Emerson*

Est-il possible «d'être» simplement ?



Je ne vais pas aller par quatre chemins, la réponse est OUI, heureusement !

Chacun a le **droit d'être**, sans rien à faire de particulier. Il suffit simplement d'**accorder** une **attention** au moment présent . C'est d'ailleurs quelque chose que j'apprécie beaucoup avec la pratique de la méditation. Il ne s'agit en effet pas d'une activité comme les autres dans le sens qu'elle nous permet d'appréhender différemment la vie et de la percevoir de manière plus **ouverte**.

En étant particulièrement sensible à ce qui est, chacun peut **ouvrir son cœur**, se **libérer** petit à petit de ses **conditionnements** et ainsi contribuer à l'**amélioration** de ce **monde**. Cette contribution peut prendre de multiples formes comme par

exemple l'aide aux personnes souffrantes, l'éducation des enfants, la protection de la nature.

Dans la vie quotidienne et en complément de la méditation, voici **deux** petits **exercices** que j'apprécie beaucoup. En les pratiquant l'un après l'autre, vous en maximiserez les bénéfices.

### **L'arbre**

Cet exercice de **visualisation** peut s'effectuer en quelques minutes n'importe où (notamment le matin dans les transports publics ou avant toute situation stressante comme un rendez-vous important).

- Fermez les yeux
- Concentrez-vous sur l'appui de vos pieds au sol
- Visualisez des racines partant de chacun de vos pieds et allant s'enfoncer dans le sol
- A l'inspiration, imaginez toute l'énergie que vous recevez grâce à vos racines
- A l'expiration, utilisez cette énergie pour étendre encore votre réseau de racines
- Accueillez ce que la terre vous offre et offrez à votre tour ce que vous avez
- Laissez les branches de votre arbre se déployer
- Exprimez de la gratitude pour cet échange
- Ouvrez les yeux en gardant la conscience de votre arbre



Cet exercice peut se pratiquer soit debout, soit assis sur une chaise, pourvu que votre dos soit bien droit. Pour vous aider, vous pouvez vous imaginer que la chaise et votre corps font partie du tronc de l'arbre.

### **Se connecter à soi**

Cet exercice de **relation à soi** vous aidera à prendre conscience de ce qui est à l'instant présent.

1. Connectez-vous à vous même
2. Soyez attentifs à votre ressenti, à votre état physique du moment ainsi qu'à celui de votre esprit. Ressentez simplement sans jugement. Il se peut que cela prenne un peu de temps. Ce n'est pas grave, regardez-vous avec bienveillance et cela viendra.
3. Ressentez ensuite tout ce qui vous entoure, les odeurs, la lumière, la température, le vent, etc.



4. Portez finalement votre attention sur l'intégralité de ce dont vous avez pris conscience, soit en même temps votre état corporel, votre état d'esprit et tout ce qui vous entoure.

### **Méditer c'est apprendre à être**

J'apprécie la méditation car elle m'apprend petit à petit à **développer** mon **attention**. C'est important car c'est ensuite grâce à cette attention que nous pouvons **laisser être ce qui est** et **l'accueillir**.

Et vous, qu'est-ce qui vous aide à «être» ? Vos partages sont les bienvenus.

*Cet article participe au festival « A la Croisée des Blogs » de*

*DeveloppementPersonnel.org que nous organisons ce mois-ci sur le thème Être .*

# Etre : une fin en soi ou juste un moyen?

Par Marjorie Moulineuf du blog <http://allerbien.com/>



Le titre en soi, de cet article EST prometteur. Pourtant, je ne garantie absolument rien sur le moyen car j'avoue que le thème de Cédric «ETRE» pour le festival à la Croisée des Blogs, organisé par Développement personnel.org, «être» me laisse perplexe. Il donne plein de pistes connexes dans son article de lancement, pour écrire autour de ce thème.

<http://www.techniquesdemeditation.com>

Je ne suis pas trop branchée méditation, questions existentielles et transcendantes. Pour le lâcher prise et me ramener à l'instant présent, je suis

plus une adepte de Pink Floyd que de la méditation. Mon système est plus immanent que transcendant. C'est toujours un challenge pour moi, les thèmes abordés par des auteurs comme Cédric et son blog Techniques de méditation ou comme Régis de Moment Présent avec l'éloge de l'imperfection et j'ai vraiment envie de participer. Sauf que.... je n'ai absolument rien à dire de prime abord.

Bon, histoire de savoir de quoi je parle, je commence par regarder la définition du mot «être» dans mon dictionnaire, pour avoir un point de départ. Le réel, celui qui a le mérite d'avoir une existence matérielle, mon bon vieux Petit Robert. Entre «étrave» et «étrécir» je trouve plusieurs définitions à rallonge qui ne m'éclaire pas vraiment. Je résume parce qu'il y a une page entière.

**Être le verbe : avoir une réalité (exister) / verbe reliant l'attribut au sujet/ relatif à un état (de santé de confort, etc.)**

**Être le nom commun : fait d'être (avoir une existence)/ manière d'être/ ce qui est vivant et animé/ personne (individu) / âme, la conscience de quelqu'un (son essence)**

Comme j'ai vraiment du mal à faire la distinction entre le «être /exister» et le «être/fait d'être», je me retourne vers Wikipédia qui m'assène les derniers coups.

Je ne comprends pas tout mais je repère que les philosophes les plus reconnus et les religions ne s'accordent pas sur la même définition. Je vous épargne la sémantique du verbe.

Tiens, en tant que praticienne de thérapies comportementales et cognitives, **le verbe être, marque une valeur purement temporelle, aspectuelle et non identitaire.** Je comprends mieux pourquoi j'ai tant de difficultés avec ce mot.

Je retiens donc, de ma lecture passionnante et selon ma carte du monde que le «être» le «étant» est conditionné au fait de continuer d'exister, donc à être. Le

«étant» et «être», le nom commun et le verbe ne pouvant se distinguer l'un de l'autre, s'ils sont placés dans un espace/temps.

Selon Korzybski avec sa fameuse phrase, présumée de base en PNL «la carte n'est pas le territoire» considère que **la relation d'identité avec le verbe être n'existe tout simplement pas dans la réalité.** Mais n'est qu'une abstraction et un raccourci qui signifierait, je perçois comme tel, je catégorise, je classifie, je positionne dans l'espace et dans le temps. Sa nature découlant de la position : observée et/ou observateur (exemple : cet article EST prometteur :-)

Finalement, j'en sais encore moins qu'avant de mettre penchée sur la question.

Wikipédia m'achève en posant les questions qui tuent et en se gardant bien d'y répondre, je cite :

Quelle relation entre l'être et l'*essence* (l'être de l'être)?

Quelle relation entre l'être et l'*existence*?

Cerise sur le gâteau de la spiritualité ou coup de grâce, comme si je n'étais pas déjà assez embrouillée :

L'être est-il un reflet (une *ombre*) d'une essence primordiale, ou au contraire, *l'existence précède-t-elle l'essence*?

**Pfffff....**

Cette dernière question soulève encore une question bien plus fondamentale et complexe que «être». A quoi bon «être»? Dans quel but? Que notre être soit le produit d'une essence primordiale ou que notre existence produise en elle-même l'essence, **quelle en est l'intention?**

Est-ce que cela ne serait pas cela la vraie question?

Puisqu'il est si difficile même pour des philosophes, des théologiens et des scientifiques de distinguer l'être (l'essence) du savoir être (l'existence) : «**Être**», **est-ce une fin en soi, le reflet de quelque chose de plus grand que nous? Ou bien**

n'est ce qu'un moyen conscient, que l'évolution a mis à notre disposition pour faire avancer le système? A quoi peut bien servir notre existence?

That is THE question...

### **Etre : mais pour quoi faire ?**

On distingue deux grandes visions du monde pour répondre à cette question.

**Conception ou évolution?** Un monde ordonné avec une intention créatrice (une fin en soi) ou le résultat de mutations aléatoires sans aucune prédisposition, au départ (un moyen).

Il y a un troisième courant de pensée, plus marginal mais soutenu, défendu et argumenté par Ervin Laszlo. Notre univers ne serait qu'une partie, un élément d'un Méta-univers. Ce Méta-univers serait déjà informé et conçu pour donner naissance à une série d'univers évoluant de façon séquentielle. La conception et l'évolution ne s'excluraient plus mutuellement mais auraient besoin l'une de l'autre. Avec ce courant de pensée, la question n'est plus de savoir si l'Être a été conçu ou a évolué mais de comprendre que l'Être a été conçu pour évoluer... Brillante et exponentielle, l'idée d'un Méta-univers, n'est-ce pas! Et en plus, cela cloue le bec à la dernière question vicieuse de Wikipédia.

Peut importe que l'œuf fasse la poule ou que la poule fasse l'œuf, l'œuf et la poule sont présents pour évoluer!

**Du coup, la question ne se pose plus simplement individuellement mais collectivement. Comment fait-on individuellement pour faire avancer un schmilblick collectif, incluant toute existence?**

La fin (le but) et le moyen (comment on y parvient) ne s'opposant plus mais servant le même intérêt! **L'intérêt général ...**

*«Agis de telle sorte que tu traites l'humanité, aussi bien en toi qu'en autrui, toujours comme une fin et jamais simplement comme un moyen». Kant.*

Finalement même Kant ne distingue pas l'être du savoir être. L'intention, du moyen. **Le processus intriqué au procédé. L'individuel du collectif.** Je désespère

d'apporter une réponse pratique en développement personnel qui est quand même, à la base, la raison d'être de cet article.

Il me revient en mémoire, une phrase extraite d'une conférence TEDx 2012 de Céline Bardet

*«L'humanité est-elle acquise ou est-ce un job à plein temps?»*

Après tout le développement personnel, ce n'est pas toujours des méthodes en prêt à porter, c'est aussi offrir une réflexion, sur soi et le monde qui nous entoure. **A mon sens, il serait peut-être temps d'envisager l'Être comme un élément individuel, d'un système collectif conscient.** Alors je conclurais, cet article, avec la meilleure réponse que j'ai trouvée. Une qui donne des indications aussi bien sur l'être que le savoir être. La finalité et le moyen qui coopèrent. Je l'ai trouvée dans Star Trek, c'est un Vulcain qui dit à peu près cela, au jeune Spock (oui je sais, c'est moins prestigieux que Kant, mais bon ... au moins je comprends tout)

*«Existe en étant moralement digne, sans y être moralement obligé»*

LA FINALITE justifie LE MOYEN et vice versa :-)

Marjorie Moulineuf



# Apprendre à Etre : le but d'une vie ?

Par Elisabeth, du blog <http://www.masepmadit.com/>



«...l'impassible nature universelle...»

Pour être tout à fait transparente, cela m'arrangerait !

Cela supprimerait une grande partie de mes interrogations sur le sens de la vie !

Cela irait aussi dans le sens de la croyance profondément ancrée en moi que la maladie est une «astuce» du corps pour me remettre sur les rails de ma véritable « identité » (d'où le titre de mon blog «Ma SEP m'a dit»).

Aussi, un grand Merci à Cédric du site Techniques de méditation, organisateur de l'édition d'octobre du Festival « A la croisée des blogs » de m'avoir inspiré, par le choix de son thème «Etre», cet article !

Et Merci au site [Developpementpersonnel.org](http://www.developpementpersonnel.org) sans qui ce festival n'existerait pas !

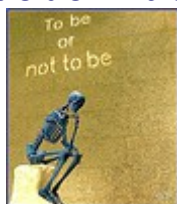
<http://www.techniquesdemeditation.com>

Disons donc que c'est le but de la vie (de la mienne en tous cas) et puis c'est une croyance que je trouve porteuse, donc je l'adopte ! Aidée en cela par C.G Jung et son affirmation :

*«L'homme doit être lui-même afin qu'il soit mieux le serviteur de tous»*

Très bien, essayons maintenant d'y voir plus clair : que signifie «Etre»?

### **« Etre » : un essai de définition...par opposition**



Message : Ne pas trop réfléchir ?

Première chose qui vient à l'esprit (résidu de nos cours de philosophie), l'opposition basique entre « Etre » et « Avoir ».

A réfléchir plus avant et dans cette société où l'hyper-consommation côtoie sans vergogne l'hyper-activité, l'opposition entre « Etre » et « Faire » se dessine.

Comme si la définition du verbe Etre ne pouvait se faire que par opposition à d'autres verbes...

C'est un départ : apprendre à «être», c'est apprendre à **se défaire de l'« Avoir»** et du « **Faire**». Travail gigantesque en soi...

### **« Etre » : un essai de définition...par association voire fusion**

Difficile donc de dire ce qu'est « Etre »... Avec l'âge, on accole volontiers « soi » au verbe, ce qui nous le rend moins obscur, mais dans nos jeunes années, « Etre » passe d'abord et impérativement par «être reconnu».

En effet, nous commençons nos vies par un besoin vital d'être reconnu pour être aimé – et survivre – et dans la quête à laquelle nous nous vouons corps et âme pour satisfaire ce besoin, nous nous employons volontiers au **mimétisme** – ou, dans un contexte moins bienveillant, tombons dans la **soumission** – et en venons

alors à être l'**Autre** : le parent ou comme lui, un représentant supplémentaire de son système de croyance.

### **« Etre » : un essai de définition...par dissociation**

Puis, quand notre indépendance et notre réflexion propre grandissent et que notre besoin d'amour peut se satisfaire en dehors de la cellule familiale – et après des périodes d'ajustement où « Etre » revient à s'identifier à un autre groupe – on en arrive à vouloir «**Etre soi**».

**Mais là, les problèmes commencent... ou pour être plus positive les interrogations se mettent à foisonner...**



Où chercher ? Où regarder ?

- Où chercher ce « soi » ? Tant de temps passé en sa présence et avoir le sentiment de ne l'avoir jamais qu'entre-aperçu !! C'est le très galvaudé « Connais-toi toi-même. » de Socrate qui nous laisse perplexes de très nombreuses années.
- Est-il toujours possible de le trouver après s'être tant appliqué à l'écarter pour satisfaire ce premier besoin impérieux d'être aimé ? (voir «L'oubli de soi» ou «La maladie de l'hyper adaptabilité»)
- Vais-je le reconnaître ? Comment serai-je sûre que c'est le mien ce « soi » là ?
- Admettons que je le trouve : me plaira-t-il ? devrais-je le maquiller pour qu'il me plaise un peu plus ? Quelle question !!? Je transpose les jugements

que je lisais dans les réactions de mon entourage et je me les applique !  
Difficile de se libérer du modèle, on dirait... par un tour de malice, il s'est imprimé en moi !

Trop de questionnements...il semble que je ne m'y prenne pas par le bon bout...  
revenons au départ.

### **En fait, « Etre soi », est-ce vraiment « Etre » ?**

Eh bien, non, d'après Lucrèce :

*«Fais taire tes opinions, tes sentiments, tes humeurs.*

*Efface ta personne.*

*Alors ton guide intérieur, ne se causant plus aucun trouble*

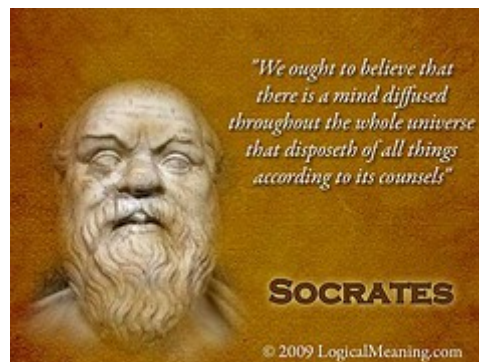
*À lui-même,*

*Te conduit à la chose essentielle qui est en toi :*

*L'impassible nature universelle.»*

En fait, ce n'est pas aussi «étriqué» si j'interprète correctement son message :

**«Être» ne se résume pas à «Etre soi».**



Lui doit mieux savoir...

Mais c'est la première partie du chemin comme on peut le comprendre en lisant l'intégralité de la citation de Socrate :

**« Connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux et l'univers. »**

**Exaltant, non ?**

En même temps, cela signifie retour aux interrogations... mais ne nous laissons pas écraser par l'ampleur de la tâche !

Commençons par le commencement : ne plus nous laisser distraire par l'« Avoir» et le « Faire », apprendre à se regarder, apprendre à se reconnaître, apprendre à écarter nos conditionnements, apprendre à ne plus se juger, apprendre à se respecter... et le reste suivra !

*Crédit photo : Romain Cloff, Jose Luis Cernadas Iglesias, Paul Turner, Attila Juhasz*

# Sur le chemin de l'Amour

Par Zenie, du blog <http://lesphrasesdezenie.com/>

Thich Nhat Hanh a écrit : «pour savoir vivre, il faut savoir mourir».

Je peux mourir aujourd'hui et vous aussi. Quitter cette vie et poursuivre mon chemin ailleurs. La Vie sur terre est une étape nécessaire à notre évolution. Ce que nous aurons appris pendant cette expérience restera avec nous.

D'où la question, si je meurs aujourd'hui, qu'est ce que j'emporte avec moi ?

Tout se passe ici et maintenant et uniquement ici et maintenant. Tout ce qui se produit dans ma Vie est parfait et apparaît spécialement pour moi, pour mon évolution intérieure vers quelque chose de beau, de grand, de bienveillant et plein d'Amour.

Toute contrariété plus ou moins grande me montre ce que j'ai à nettoyer au niveau de ma façon de penser car plus on nettoie, plus on se connecte à cet Amour. Pour cela, la méthode Ho'oponopono est très efficace, très simple à appliquer et gratuite.

Tout ce qui arrive est parfait pour chacun et pour l'évolution du tout car ce qui se passe vraiment à l'intérieur de chaque être est invisible à nos yeux. Ce que nous voyons de l'extérieur est une chose, ce qui se passe à l'intérieur ne nous est pas accessible sauf pour nous même.

Quand je vois tout ce qui se passe aux informations, je ne vois que des situations qui vont engendrer un déclic intérieur pour sortir de cette vie que la société nous impose à autre chose de plus vrai, de plus profond, de plus grand qui existe en nous et que nous devons aller chercher quand le moment est venu.

Faire la paix avec soi même, comprendre que nous sommes tels que nous sommes pour apporter notre contribution à la Vie et à chaque personne que nous croisons.



Chercher pourquoi nous sommes vraiment faits et le faire avec beaucoup d'Amour.

Nous avons tous à l'intérieur une grande source d'Amour et je crois que la Vie n'est rien d'autre que ce chemin vers elle. Si notre intention est de trouver cette source, nous devons prendre la décision de nous mettre en recherche en allant nettoyer à l'intérieur de nous même ce qui fait barrage.

Il n'est jamais trop tard pour se mettre sur ce chemin.

Nettoyer avec beaucoup d'Amour ce qui fait obstruction à cette source est ce que vous pouvez faire de mieux pour vous même. Accepter de rentrer dans cet inconnu en toute confiance même si nettoyer va remuer pas mal de caca à l'intérieur de vous. Vous n'êtes pas seul, demander à votre divinité intérieure de vous aider sur ce chemin et dites vous que la lumière va entrer de plus en plus dans votre vie, au fur et à mesure que vous nettoierez ce qui fait obstruction.

**Je vous souhaite de tout cœur de vous connecter à cet Amour.**

# Etre...Etre soi...Etre soi pour être heureux

Par Patricia Letang, du blog <http://attention-bonheur-possible.com/>



Savez-vous qui vous êtes ?

Vous autorisez vous à être vous même ?

Avez-vous tendance à faire attention à ce que l'on pourrait penser de vous ?

Avez-vous conscience de jouer des rôles ?

Avez-vous honte de certains traits de caractère ou d'une situation ?

Est-ce que vous êtes joyeux ?

Etes-vous capable de vous "lâcher" comme quand vous étiez ado ?

Vous l'avez peut-être compris, il est question d'"être" dans cet article et en particulier d'être soi-même.

*Ce sujet "ETRE" a été proposé par Cédric du blog [Techniques de méditation](#) dans le cadre de l'événement mensuel du développement personnel "[A la croisée des blogs](#)".*

*Si vous voulez en savoir plus sur cet événement et/ou apporter votre contribution, il vous suffit de vous référer à [cet article](#) décrivant les règles.*

Alors vous, êtes vous vous même ? Haha, pas toujours facile de vivre vraiment en accord avec qui l'on est soi-même. Au vu des réponses que vous avez donné aux questions ci-dessus, vous avez déjà une petite idée sur la question.

## **Pourquoi est-il difficile de rester soi-même en toutes circonstances ?**

Il est inévitable à mon sens de s'éloigner de notre essence, au cours de notre évolution.

Nous avons été éduqué à paraître

- Nous vivons en **société**, à ce titre nous avons été éduqué pour ne pas déranger nos congénères, et même pour leur plaire : alors il a fallu mettre notre spontanéité et nos envies dans notre poche pour se fondre dans la masse.
- Le **système scolaire** traditionnel actuel ne laisse pas grand place à l'individualité, il faut rentrer dans un moule sous peine d'être exclu ou pénalisé : conclusion exprimé sa différence, être soi-même n'est pas bien.
- Ensuite, il y a l'image que nos **parents** voulaient donner d'eux même à travers nous. Alors il a fallu être comme-ci ou comme-ça, enfin au moins le paraître.

Les expériences ont œuvré

- Et il y a ce que nous avons compris de nos expériences successives : Je dois cacher cela, je dois être comme cela, c'est mal d'être comme ceci...etc.
- Pour être aimé (ce que nous cherchons la plupart du temps) je crois qu'il faut être de telle ou telle manière.

**Résultats** : Je me conforme aux exigences ou je me rebelle, mais cela revient au même, je ne suis plus moi-même et parfois j'y suis tellement habitué, que je ne suis plus qui je suis. Votre estime de vous est dégradée, insidieusement, et votre joie de vivre s'éteint petit à petit.

## **Comment être soi-même et être heureux ?**

Et bien, adulte, il n'y a qu'à retrouver cette liberté d'être du jeune enfant, mais en conscience cette fois.

- Vos rôles



*Commencez par prendre conscience que vous jouez des tas de rôles. Il n'y a rien de mal à cela et c'est souvent nécessaire, mais en être conscient permet de ne pas se perdre :*

Vous avez un masque de professionnel, un masque de parent, un masque de conjoint, un masque d'enfant, etc.

Vous ne vous comportez pas de la même façon suivant le milieu dans lequel vous évoluez, reconnaissez le et vous pourrez maîtriser bien plus facilement, si vous voulez oui ou non, prendre un rôle, ou si vous voulez être vous même.

- Vous aimez et vous accepter

Pour être soi-même et le vivre, il est indispensable de vous trouver correct tel que vous êtes, avec vos qualités et vos défauts. Ainsi, il n'est plus utile de cacher quoi que ce soit derrière un masque qui peut s'avérer être une bonne grosse carapace bien douloureuse.

Sachez simplement que vous êtes génial, et je vous le montrerais bientôt.

Vous pouvez alors être vous "m'aime" en toutes circonstances, et prendre le risque de déplaire sans que cela blesse votre amour propre.

- Donner à votre enfant intérieur la permission de s'éclater

Et oui ! Vous reconnectez avec la joie, la laisser s'exprimer et rayonner.



Amusez-vous de la vie et de toutes les expériences qu'elle suggère.

Vous faites le choix de la vie, de la curiosité, de l'enthousiasme, du lâcher prise : lâchez les chevaux, enfin quoi !

Oui, je sais, vous êtes en train de vous dire : "j'voudrais ben, mais j'peux point". C'est une de vos croyances, c'est possible et sûrement encore plus facilement que ce que vous pensez. Et puis vous pouvez-vous faire aider si nécessaire.

Alors, pensez-vous être vous même la plupart du temps, ou au contraire réalisez vous que vous jouez inconsciemment des rôles qui ne sont pas toujours confortables ? Je suis curieuse de lire ce que vous évoque cet article

# « Être » au travail

Par Pierre Cocheteux, du blog <http://vaincre-les-risques-psychosociaux.fr/>

Cet article constitue ma participation à la 61ème édition du festival «A la croisée des blogs» qui est organisé ce mois-ci par Cédric du blog technique de méditation et dont vous trouverez l'article de lancement ici.

Le festival «A la croisée des blogs» est un événement mensuel inter blogueurs organisé par le blog développement personnel.org depuis octobre 2008.

Nous vivons dans un environnement culturel qui confond bien souvent «Etre» avec «Faire» ou «Avoir».

Par exemple, Alain Souchon dans «*Foule Sentimentale*» nous parle de cette méconnaissance qui nous pousse à confondre l'Être avec l'Avoir :

*«Oh la la la vie en rose*

*Le rose qu'on nous propose*

*D'avoir les quantités d'choses*

*Qui donnent envie d'autre chose*

*Aïe, on nous fait croire*

*Que le bonheur c'est d'avoir*

*De l'avoir plein nos armoires»*

*Alain Souchon, dans «C'est déjà ça» 1993.*

## **Etre, c'est quoi?**

Le concept d'«Être» désigne généralement la perception qu'a une personne de son existence, de la réalité de sa vie. Cette perception est d'ordre intellectuel et émotionnel.



En réalité, «Être» est bien plus complexe.

Dans la notion moderne du concept d'«Être», il y a plusieurs choses :

- **L'existence**, c'est-à-dire de pouvoir être perçu dans l'environnement par les autres comme ce qui est réellement.
- **La notion d'identité**, c'est-à-dire d'être une personne unique, différente des autres avec un caractère, une psychologie, des besoins propres.
- **L'appartenance à une «classe» ou une «catégorie»**. Ainsi les êtres humains sont des Hommes, tout comme les chats sont des félins.
- **La possession d'une propriété (qualité ou attribut)**. Un Humain peut être homme ou femme.

Ce qui est sur, c'est que pour «Être», il n'y a rien à «Faire» et que l'on est même si l'on «n'a rien».

«Être» est donc différent d'«Avoir» et de «Faire»

### **Un virus de pensée courant : «Être = Faire»**

Les virus de pensée sont des croyances à propos de soi, des autres, de la vie ou du monde que l'on considère comme vrais, mais qui sont erronées et porteuses de mal-être.

L'idée que pour «Être» quelqu'un de bien, je dois porter les vêtements de telle ou telle autre marque est un virus de pensée. La possession de ces vêtements ne changera rien à mon existence, à mon identité, à mes attributs, ni à mes qualités. Ce qui peut éventuellement changer c'est la perception que les autres auront de mon niveau de vie.

Les virus de pensées, tout comme les virus biologiques créent des maladies. Ils changent notre relation avec nous, les autres et le monde nous rendant ainsi malheureux.

Malheureusement, dans l'univers professionnel d'aujourd'hui, l'idée que la performance influe sur la qualité de l'«Être» d'une personne est un virus de pensée bien établi.

Qui n'a jamais entendu dans le cadre de son travail qu'il était nul parce qu'il avait fait une erreur?

### **Comment réapprendre à «être» au travail?**

La question est d'ailleurs mal posée. Il ne s'agit pas de réapprendre à «Être», mais d'apprendre à en avoir conscience. L'adage proposé par Descartes «Je pense donc je suis» peut nous y aider, bien qu'il soit insatisfaisant...

Pour «Être», nous n'avons rien à faire. D'ailleurs pour que nous soyons, d'autres ont dû faire quelque chose. Nous existons par la volonté de nos parents qui ont un jour fait en sorte de nous concevoir.

Le concept de signes de reconnaissance issu de l'analyse transactionnelle peut nous aider à détricoter les virus de pensée concernant l'«être» dans le monde du travail.

### **Vers un style de management qui reconnaît l'«Être» des collaborateurs**

Ce qu'attend une entreprise de ses salariés ou de ses collaborateurs, c'est que ceux-ci soient efficaces et performants dans leur travail.

Reconnaître qu'une personne a bien fait quelque chose, c'est lui donner un signe de reconnaissance conditionnel positif. Conditionnel parce qu'en **relation** avec ce que la personne a «fait» ou n'a «pas fait» et positif car il s'agit ici d'un compliment.

Aussi, je vous propose d'apprendre à distribuer dans le cadre de votre travail des signes de reconnaissance conditionnels positifs ou négatifs, plutôt que des signes

de reconnaissance inconditionnels : «Tu es nul» qui attaquent l'identité d'un individu.

«Tu es nul» deviendra par exemple : «Je n'aime pas ta façon de traiter ce dossier».

### **Conclusion**

Dans cet article j'ai voulu vous montrer que les mots que nous employons pour parler à nos collaborateurs peuvent être générateurs d'amélioration des relations alors qu'au contraire la confusion entre l'Être (inconditionnel) et le faire (conditionnel) peut aggraver les risques psychosociaux au sein d'une équipe ou d'une entreprise, par exemple en créant chez un collaborateur le sentiment d'être harcelé ou maltraité.

Comment favorisez-vous l'«Être» de vos collaborateurs ?

# Apprendre à Etre soi

Par Emmanuelle Pineau, du blog <http://oser-son-bonheur.com/>

## Mais, au fait, qui suis-je ?

Une question que l'on se pose très tôt, dès que l'on commence à prendre conscience que l'on est un être différent de notre mère et qui se poursuit jusqu'à .... probablement la fin de notre vie. A différents moments cette question revient et les réponses sont parfois longues et douloureuses à chercher, à trouver. Les phases les plus connues sont l'adolescence, la crise de quarantaine, le départ de la maison des enfants, le passage à la retraite, le grand âge. Et parfois d'autres événements nous conduisent à nous remettre en question, à bousculer nos habitudes et nos croyances et ainsi se demander **qui suis-je?**



Suis-je moi ?

Suis-je en accord avec mes valeurs profondes ?

Comment être moi ?

Comment savoir que je suis moi ?

Comment vivre et utiliser mon moi ?

Une fois trouvé, on en fait quoi, qu'est-ce qu'il se passe ?

Pourquoi toutes ces questions ?

Je me les suis posées en décidant de participer à la 61<sup>ème</sup> édition festival appelé «la croisée des blogs», initiative du blogueur de Développement Personnel, qui, cette fois est organisé par Cédric du blog de « techniques de méditation » et qui propose des réflexions sur ETRE. J'ai donc choisi de vous livrer ici une réflexion sur **apprendre à être soi** car je trouve toujours intéressant de réfléchir à des

questions qui nous permettent de mieux nous connaître et d'ainsi **avancer sur le chemin de la vie.**

La découverte de soi et apprendre à ETRE SOI est une quête personnelle et solitaire enrichie par les autres. Nos parents, les éducateurs, les rencontres, les événements, les expériences peuvent nous guider sur **la découverte de notre être profond.** Tout événement peut être propice à mieux nous connaître que nous le classions comme positif ou limitant.

C'est en s'arrêtant pour s'écouter, pour ressentir ce qu'il se passe en nous, que l'on peut savoir si les événements, les choix que nous faisons sont justes, s'ils sont en accord avec ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

Il existe plusieurs techniques pour accompagner le chemin vers soi, peut-être autant que de personnes qui se cherchent :

- La pratique d'un sport comme le vélo, la course à pied, la marche ou autre (mais pour moi ce sont ceux-là qui me conviennent) peuvent aider à être juste là avec ses sensations, avec sa respiration
- La pratique de la sophrologie amène à vivre l'instant présent et à s'harmoniser avec notre être profond
- La relaxation et la méditation nous aide également à écouter et entendre qui nous sommes, qui nous pouvons être ou devenir
- La concentration sur sa respiration qu'elle soit abdominale, intercostale ou complète aide à calmer le mental et ainsi à s'apaiser pour, de nouveau, entrer en contact avec soi
- La pratique d'une activité artistique ou musicale ramène également à soi
- Se promener dans la nature ressource et guide aussi vers le centre de soi

**L'important, c'est de trouver un moyen calmant nos pensées, nos émotions et nos tensions physiques pour ressentir la sérénité, l'harmonie.**

Et c'est ainsi, à force de contacts avec soi-même que l'on peut entrevoir qui nous sommes, ce qui nous convient, nous déplaît, ce que nous désirons, ce que nous voulons changer ... et de ce fait avoir cette agréable sensation d'ajustement avec la vie, cette **agréable sensation d'être soi**. Et ce, jusqu'au prochain événement qui nous proposera de nouveau de s'adapter pour accéder à l'harmonie et la sérénité.



Quand nous savons déjà qui nous sommes cette adaptation est souvent plus aisée, c'est pourquoi il est préférable de ne pas s'oublier. !

De toute façon, je crois qu'il s'agit **d'une recherche perpétuelle** car le chemin vers soi peut être parcouru pendant toute une vie. C'est probablement pour cela que certaines croyances espèrent en la réincarnation, afin d'avoir l'espoir de pouvoir, un jour, s'accomplir.

Et vous, qu'est-ce qui vous aide à être vous-même ? Merci de partager cela dans les commentaires.

Crédit photo : <a href=><http://www.photo-libre.fr>>Photos Libres</a>



# Les métaprogrammes: découvrez qui vous êtes!

Par Théo Duverger, du blog <http://acteur-de-sa-vie.com>

## LES MÉTAPROGRAMMES



Cet article fait partie de l'événement «A la croisée des blogs», organisé par Cédric Villa du blog «Techniques de méditation». Le thème de cet événement est «Etre» au sens large. Etant donné mon goût prononcé pour la PNL, je me devais d'aborder ce thème sous cet angle. J'aurais pu aussi l'envisager sous un angle beaucoup plus philosophique, si j'avais été amateur de Nietzsche «deviens qui tu es», aurais-je pu dire, mais je préfère rester dans le thème principal d'Acteur de sa Vie, Blog de développement personnel basé sur 3 outils principaux : La PNL, l'hypnose et l'art dramatique. Pour des développements plus philosophiques, je vous conseille la lecture du site «[Developpementpersonnel.org](http://Developpementpersonnel.org)». Je suis certain que vous y trouverez votre bonheur!

<http://www.techniquesdemeditation.com>

La découverte des métaprogrammes vous permettra de découvrir d'une certaine façon, parfois assez cruelle, qui vous êtes réellement. Bien entendu, et toujours de manière purement PNListe, il faudrait compléter ce travail avec une recherche de vos valeurs et de vos croyances, mais, dans un premier temps, découvrir vos métaprogrammes, objectivement, vous permettra déjà de dégrossir énormément l'ouvrage.



### **Les métaprogrammes, c'est quoi?**

Compliqué d'en donner une définition claire et intelligible. Si je me réfère au livre «la PNL pour les nuls» (qui est loin d'être le meilleur livre sur le sujet, mais qui a le mérite de donner des bases assez claires), *On appelle métaprogramme les filtres inconscients qui orientent vers l'objet de votre attention la façon dont vous traitez, n'importe quelle information reçue puis dont vous la communiquez.*

Ok...ça nous avance bien non? Vous avez compris quelque chose? Chapeau, parce que moi à ce stade, si je me contente de cette définition, je suis complètement dans le flou...

Pas de panique, continuez la lecture de l'article, promis ça va devenir plus clair!

Il existe une quantité importante de métaprogrammes. Il faut considérer qu'un individu va accueillir et traiter une information d'une façon qui lui est propre. Sa façon d'être, de se comporter envers autrui comme envers lui-même d'ailleurs va être basée sur ses propres métaprogrammes.

Bon, il est temps de passer au prochain paragraphe, et tout va devenir clair comme de l'eau de roche.

### **Les métaprogrammes, concrètement!**

Ci-dessous, vous découvrirez une liste des principaux métaprogrammes. Il en existe beaucoup d'autre, mais déjà, la connaissance et la maîtrise de ceux-ci, vous permettront réellement de savoir un peu mieux qui vous êtes.

### **Le cadre de référence interne/externe**

Ce métaprogramme est particulièrement important. En gros, quelqu'un qui a un cadre de référence interne est quelqu'un qui prend les décisions par lui-même, n'attend pas l'aval d'autrui, est généralement sûr de lui et se fiche assez bien du regard des autres car il sait ce qui est bon pour lui. Généralement il n'écouterait pas ce que les autres lui diront. Il est assez compliqué de faire changer un individu en référence interne, l'idée et la solution doivent venir de lui. Pour un référent externe...c'est complètement l'opposé! Il sera peu sûr de lui, demandera toujours l'avis des autres au risque de ne pas savoir prendre de décision. Pour le coup, le référent externe ressemble plus à une girouette. Pour caricaturer, avec lui, c'est le dernier qui a parlé qui a raison.

### **Branchement interne ou branchement externe**

A ne pas confondre avec le métaprogramme précédent. Ici, branché externe signifie qu'un individu va recevoir l'information qu'on lui communique de manière objective. Il ne se fait pas de films. Tandis qu'un branché interne va déformer grandement cette information par le prisme de sa subjectivité. Le branché externe laisse libre court à son interprétation. Il va adapter ce qu'il ressent, lui, à la déclaration de l'autre. Par exemple, si quelqu'un lui dit «excuse moi, on avait rendez-vous mais ce soir je ne peux pas venir», le branché interne pourrait répondre «je sais ce que c'est, tu ne veux pas me voir en fait»...super interprétation non?

### **Optimiste/pessimiste**

Bon, je ne m'étends pas dessus. Voyez-vous généralement le verre vide ou plein? Avant de démarrer une aventure nouvelle, vous dites-vous: j'y arriverai ou alors c'est impossible?

### **Evitement/ Aller vers**

Là aussi c'est encore une fois c'est très simple. Faites-vous les choses pour éviter quelque chose? (exemple, je respecte les limitations de vitesse pour éviter les gendarmes, je me tais pour éviter le conflit) Ou alors, faites vous les choses pour acquérir quelque chose d'autre? Ce métaprogramme est terriblement important en ce qui concerne les questions de motivation. Est-ce que je me mets au sport parce que ça me donnera une forme olympique ou est-ce que je me mets au sport pour éviter de devenir gros? Vous voyez l'utilité de ce métaprogramme!

### **Plaisir/obligation et Possibilité/Nécessité**

2 métaprogrammes assez proches et faciles à comprendre. Faites-vous les choses par plaisir ou par obligation? Parce que vous pouvez les faire ou parce qu'il faut que vous les fassiez?

### **Passé/Présent/Futur**

Un autre métaprogramme bien connu, dans différents courants de développement personnel mais sans jamais le nommer comme tel. On entend souvent qu'il faut vivre au présent pour être heureux (ce qui est discutable), mais vous, vivez-vous plutôt au passé, au présent ou au futur? Quelqu'un qui vit dans le passé pourra se montrer nostalgique, quelqu'un dans le futur pourra en oublier totalement le présent alors que celui qui vit exclusivement dans le présent aura de grosses difficultés à prévoir les choses, à avoir des objectifs.

### **Créatif/Processus**

Quand vous suivez une recette de cuisine, laissez-vous libre court à votre créativité ou alors, suivez-vous scrupuleusement la recette, le processus?

### **Global/Spécifique**

En gros, est ce que vous vous attachez au détail ou alors est ce que vous préférez aborder les choses dans leur globalité?

### **Les métaprogrammes, discussion**

Vous voyez plus haut des exemples concrets de métaprogrammes. Faites l'exercice, demandez-vous quels sont vos métaprogrammes personnels.

Bien entendu, selon chaque situation nos métaprogrammes peuvent changer. Par exemple, ce n'est pas parce qu'on est globalement en référence interne qu'on l'est toujours. Un professeur (souvent en référence interne, mais c'est seulement ma croyance pour avoir eu des parents dans l'éducation nationale 😊) pourra être très en référence interne face à ses étudiants, n'acceptera pas une remise en question venant de ceux-ci, mais pourra se montrer en référence externe si son responsable de thèse, par exemple, lui oppose la même remise en question.

Il n'existe pas réellement de bon ou de mauvais métaprogramme. Il faut savoir jouer avec eux. Partir d'un constat: «ok, dans cette situation, mon métaprogramme est plutôt celui-ci ou celui-là», et se dire qu'on peut le faire évoluer.

Certains métaprogrammes sont parfois plus utiles que d'autres, par exemple, si je me fais opérer du cœur demain, j'aurais une nette préférence pour un chirurgien en référence interne, branché externe (en gros, il sait écouter objectivement ce qu'on lui dit mais prend les décisions de son propre chef), et très spécifique (le global ferait, pour caricaturer: bah, cette veine là, c'est rien qu'une veine comme les autres, allez hop, coupez un peu pour voir? ok on referme ça doit être bon, j'ai pratiquement enlevé toute la masse!).

Comme le dirait l'excellent Hypnothérapeute Kévin Finel, «vous devriez considérer les métaprogrammes comme une table de mixage dont vous seriez le DJ, parfois il faudrait augmenter tel métaprogramme, parfois vous devriez en atténuer un autre etc...»

Voyez, faites l'exercice. Observez quels sont vos métaprogrammes. Je n'irai pas jusqu'à dire que vos métaprogrammes vous définissent, et je ne vous mettrai pas non plus dans des cases (quelle horreur), mais vos métaprogrammes influencent grandement votre façon d'être.



### **Au delà des métaprogrammes**

Nous venons de voir que vos métaprogrammes influençaient grandement notre façon d'être. Oui mais l'être en général est autrement plus complexe et ne saurait pas se contenter de cases. Au delà des métaprogrammes, il pourrait être intéressant que vous vous intéressiez à **vos valeurs**. Autre terme PNL, qui signifie, plus simplement, toutes ces choses pour lesquelles vous seriez **prêt à mourir**.

La liberté, la famille, l'amour, la justice...sont autant d'exemples de valeurs classiques pour lesquelles des personnes sont prêtes à mourir (et d'ailleurs, meurent chaque jour en leurs noms). Quelles sont les vôtres? Si le travail ne s'arrête jamais, voici au moins une piste qui vous permettra d'explorer réellement qui vous êtes!

Dans les commentaires, j'aimerais que vous m'indiquiez quels sont vos principaux métaprogrammes!

# Pourquoi être à l'écoute de son corps est-il si important ?

Par Chrystèle Bourély, du blog <http://la-sep.com/>

Cet article participe à la 61ème édition de l'événement «La croisée des Blogs», organisé par Cédric du Blog Techniques de Méditation

## «Tu te regardes trop le nombril !»

J'ai souvent entendu me dire que j'avais tendance à trop me regarder le nombril ! Comme si je n'aurais pas tant de problèmes si je m'écoutais moins. Ou plutôt, comme si la vie pourrait être plus facile le jour où j'arrêterais de m'écouter !

*«Je suis sûr que la plupart des maux que tu dis ressentir sont avant tout dans ta tête !».*

Cette phrase résumait bien ce que les docteurs pensaient de moi.



Ce n'était pas tout à fait faux si on considère que les lésions du système nerveux central sont bien situées dans le cerveau 😊

En effet, l'IRM montre bien les hypersignaux responsables de la maladie, la sclérose en plaques ! Bon mais bien sûr que le sens ici n'était pas à prendre au



premier degré : «c'est dans la tête» voulant plutôt signifier que je me créais moi-même mes troubles !

C'est donc ce que j'ai pensé durant des années ...

### **Être à l'écoute et non être égocentrique**

Être à l'écoute de son corps ne signifie nullement qu'on est égocentrique ou égoïste !

Non, cela signifie simplement que l'on est ouvert à ce qui se passe en soi. C'est ainsi pouvoir obtenir une bonne connaissance de ses besoins.

Un psychologue m'a dit un jour : *«Chrystèle, vous êtes la personne la plus placée pour savoir ce dont vous avez besoin. Donc, faites-vous confiance !»*

### **Reconnaître des signes annonciateurs d'une nouvelle «crise»**

Quand on est atteint d'une maladie auto-immune dégénérative, être à l'écoute de son corps est indispensable si l'on souhaite pouvoir reconnaître les signes annonciateurs d'une nouvelle «poussée» (apparition de nouveaux troubles ou aggravation d'anciens handicaps).

C'est par exemple la survenue de **troubles sexuels** ou bien plus fréquemment de troubles visuels ou urinaires.

Parfois, rien n'est simple ! Le patient lui-même peut avoir un doute sur ce qu'il vit : ce que je ressens peut-il s'analyser en une nouvelle poussée ? Il nous faut être patient, au sens premier du terme, à savoir attendre au moins 24 heures avant de pouvoir appeler le neurologue qui est la personne idéale à contacter pour avoir confirmation (ou non) qu'il s'agit bien d'une poussée.

## Établissement du diagnostic

Un neurologue fait reposer son diagnostic sur l'examen clinique mais également après entretien avec le patient, qui doit pouvoir décrire au mieux son ressenti. Pour cela, il doit être à l'écoute de son corps et parvenir à trouver les mots pour décrire ses maux !

Dans le cas où le patient ne peut pas dire ce qu'il ressent, s'il ne parle pas (comme c'est le cas pour les docteurs en médecine vétérinaire qui doivent se débrouiller face à la souffrance d'un animal qui ne sait pas s'exprimer avec des mots), le médecin peut parfois lui-même avoir un doute. Il est clair qu'avec l'IRM, cela aide beaucoup 😊

Mais une **IRM** s'obtient rarement dans les 24 heures (attendez plutôt 1 mois !)

## Être à l'écoute de ses besoins

Être à l'écoute de son corps permet d'être à l'écoute de ses besoins et d'ainsi tenter de pouvoir les satisfaire.

Être en meilleure santé ne se limite pas à l'absence de maladies. Même une personne touchée par une maladie chronique peut vouloir se maintenir en bonne santé (ou du moins avec ce qu'il en reste !). Cela passe par son bien-être dans différents domaines de sa vie.

L'atteindre nécessite de rester à l'écoute de son être, dans sa globalité.

Lorsque les organes font silence, il nous est alors possible et plus facile d'atteindre ce bien-être, voire **le bonheur** auquel nous aspirons tous !

# «Etre» n'existe pas.../ Est-il possible de ne pas être ? Mission impossible...

Par Philippe Chevaux, du blog <http://apprendresursoi-et-avancer.com/>



## «Etre» n'existe pas...

Pour ce mois-ci, l'édition de la croisée des blogs est organisée par Cédric du blog Techniques de méditation, qui nous propose un sujet plutôt philosophique, en même temps très simple, et en même temps très profond : être.

**Etre ou ne pas être...**d'autres se sont déjà posé la question avant.

### Plusieurs sens possibles

Mais au fait, qu'est-ce que c'est que «être», et est-ce que c'est possible de ne pas être ?

Si on regarde le sens du mot «être», sa racine la plus ancienne, qui vient du sanskrit «*asus*» a le sens de «vivant» «la vie» «le subsistant par soi».

«Etre» voudrait donc tout simplement dire, vivre. Je suis = je suis vivant, je vis.

Mais «être» c'est aussi **notre identité**, ce que je suis : un garçon, une fille, etc...  
Et pourtant on dit aussi, «je suis mort». Enfin, souvent ce n'est pas nous qui le disons. En tous cas pas pour soi-même...  
Mais alors, si «être» c'est la vie, et c'est notre identité, comment peut-on aussi «être mort»? Je ne peux pas m'identifier à la mort ?

«Etre» traduirait donc aussi **un état**. Mais un état qui n'est pas lié à notre identité (je ne m'identifie pas à la mort), et qui n'est pas non plus «la vie». Parce-que dans ce cas «être mort» = la vie mort, ça ne veut rien dire...

Ça commence à devenir compliqué.

Bon d'accord, si on veut satisfaire tout le monde, on pourrait alors dire que «être» a **plusieurs sens**. Et c'est vrai que dans la vie courante on l'utilise avec plusieurs sens. «Etre» serait un peu tout ça à la fois. Mais d'un autre côté, si c'est tout ça à la fois, ça n'est rien vraiment de tout ça complètement....

### **Etre = une contradiction ?**

*Asus* a aussi le sens de «**subsistant par soi**». Ça veut dire que c'est quelque chose



qui existe de par soi-même sans aucun apport, ni aide, ni dépendance d'autre chose extérieure.

Mais alors dans ce cas, ça voudrait alors dire que «être», *asus*, **n'est pas le vivant**, car la vie a besoin d'un support (humain, animal, plante, etc...) pour qu'on puisse parler de vie. La vie **n'existe pas par elle-même**. Pareil pour la mort. La mort c'est quand la vie n'est plus dans l'entité vivante en question. Elle n'existe donc pas par elle-même non plus.

Et si ça subsiste par soi-même, **ça n'est donc pas un état** non plus, car un état décrit quelque chose ou quelqu'un. L'état **n'existe pas sans un support**. C'est l'état de quelque chose ou de quelqu'un. Pareil pour l'identité. **Une identité en soi, n'a pas de sens**. Elle identifie un support. Elle n'est donc pas non plus subsistante par soi.

Mais alors c'est quoi «être», si c'est en même temps tout ça, et en même temps rien de tout ça ?

Ça n'a pas de sens !

«Être» n'a pas de sens ?

### **Conclusion logique :**

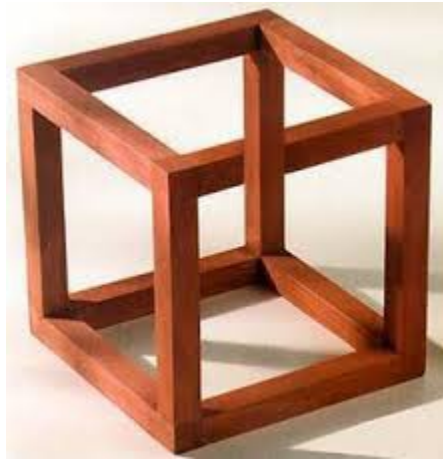
En effet, avec notre pensée qui **segmente**, qui **oppose**, qui **différencie**, si on suit ce raisonnement, «être» n'a pas de sens, parce qu'il ne peut pas représenter quelque chose, et en même temps ne pas le représenter.

A notre niveau, sur terre, dans notre logique **binaire et polaire**, quelque chose qui est et qui en même temps n'est pas, n'existe pas.

Donc très logiquement : **«être» n'existe pas**. CQFD. Fin de la démonstration. Un substantif par soi n'existe pas, car une existence a besoin d'un support pour subsister.

**Et pourtant...**

**Est-il possible de ne pas être ? Mission impossible...**



Eh oui, en effet, un substantif par soi n'existe pas.

Mais ici on ne parle pas d'existence, on parle d'être, et ce sont **deux choses différentes**. Une existence a en effet besoin d'un support. Mais être... On a vu que «être» n'est ni une identité, ni un état, ni la vie, ni la mort, mais que ça traduisait aussi tout ça en même temps.

Mais alors, qu'est-ce qui peut être **en même temps** la vie, en même temps la mort, et en même temps ni l'un ni l'autre ; en même temps masculin, féminin, mais sans être ni l'un ni l'autre ?

Ça voudrait donc dire que «être» est quelque chose **au-delà de tout ça**, qui transcende tout ça. Quelque chose (si on peut parler de chose) qui est tout et son contraire en même temps, mais sans l'être non plus. C'est sûr qu'à notre niveau de réflexion classique polaire, non seulement ça n'est **pas possible**, mais ça paraît même complètement farfelu.

Et pourtant.

**Et s'il existait un «état» comme ça, qui transcende les dualités, les polarités. Un état, au-delà, qui «soit» simplement et duquel découlerait toutes ces polarités ?**

Alors tout ce «non sens» serait résolu. Cet état d'être (si on peut parler d'état) serait ce de quoi découle tout ce qu'on voit, vit, expérimente, etc... sur terre. Il serait l'origine, **la source de tout**.

Mais si c'est l'origine de tout, de nous, si nous en sommes «issus», comment se fait-il qu'on ne le perçoive pas, qu'on ne l'appréhende pas, ou même qu'on n'en ait simplement pas conscience ?

Bon en même temps, il y a quand même beaucoup de choses sur terre, desquelles nous n'avons pas conscience.

Une étude (du MIT je crois) a montré que notre réalité, notre univers, est composé de **400 milliards de bit d'information par seconde**. Je ne sais pas comment ils ont calculé ça, mais ça fait déjà beaucoup. On peut donc facilement imaginer qu'on ne perçoit et qu'on n'intègre pas tout. Il n'est donc pas étonnant qu'on n'ait pas conscience de tout.

De plus, dans une société cartésienne et matérialiste comme la nôtre, qui **sépare, divise et oppose**, tout ce qui sort de ce cadre est vite considéré comme une ineptie, inexistant, et même regardé avec un certain mépris. Ce «être» qui est en même temps tout et son contraire mais sans l'être non plus, **n'existe donc simplement pas !** Soyons un minimum sérieux !

Et pourtant.

Les chinois (même si ce ne sont pas les seuls), il y a quelques années, 5 ou 6 000 (peut-être même plus, je ne sais plus), ont perçu, ont eu conscience de «quelque chose» **duquel découle toute création de l'univers**, duquel découle même, les fameux yin et yang.



## L'impossible résolu : unifier les opposés

Ce «quelque chose», ils l'ont appelé **Wu** (無 ou 无), qu'on traduit en général



Par «non être» mais qui veut dire, **en même temps ce qui est et ce qui n'est pas**. Pour plus d'explications dessus vous pouvez lire cet article : Retrouver l'Essence. «Wu» serait donc ce de quoi nous sommes tous fait, **ce de quoi tout découle**. Un peu comme si chaque chose, vibration, création, jusqu'à la particule la plus élémentaire... de l'univers n'était en fait qu'une manifestation particulière de ce Wu.

La lumière et l'ombre, la vie et la mort, le plein et le vide, le masculin et le féminin, le personnel et l'impersonnel, exister et ne pas exister, l'amour et la haine, etc... ne seraient alors que des manifestations, sous forme de polarités, de ce Wu.

Les opposer ne serviraient donc à rien, car de façon très profonde, elles découleraient de la même origine, elles représenteraient simplement **deux manières différentes de se manifester, d'une même source**.

«Wu» n'aurait donc besoin de rien pour exister, car il «est» simplement. Il n'a pas besoin de support car il est ce de quoi découle le support. **Il subsiste donc par soi.**

On rejoint alors ici un des sens de *asus*, la racine la plus ancienne de «être» : le subsistant par soi.

«Etre» serait alors, comme «Wu», ce de quoi tout découle : La vie-la mort ; la lumière-l'ombre... tous les opposés ne seraient qu'**une manifestation** de «être».

«Etre» serait donc notre **nature profonde**. Nous «sommes» simplement.

Et toutes les problématiques qui tournent autour de : comment revenir à soi, comment être soi-même, être ou ne pas être... perdent finalement leur sens.

Car toute la question ne serait alors plus de savoir si nous sommes ou ne sommes pas, mais plutôt de savoir comment **retrouver cette conscience** que, indépendamment et au-delà de notre identité, notre état, notre environnement, notre vie ou notre mort...

«**nous sommes**».

*Cet article est la deuxième partie de ma contribution à l'édition de la croisée des blogs du mois d'octobre, qui est organisée par Cédric du blog Techniques de méditation sur le thème de : être.*

# Apprendre à Être grâce à l'hypnose et la PNL

Par Michel, du blog <http://www.changer-gagner.com/>



Être ou ne pas être, telle n'est pas la question. Il s'agit plutôt de savoir comment mieux être. Cet article vous donne quelques clés à base de PNL et d'hypnose.

Mieux être c'est quoi ? Cela mange quoi l'hiver quand il y a de la neige ?

1ère réponse possible : c'est vivre bien avec ce que l'on a.

2ème réponse possible : c'est apprendre à résoudre ses problèmes.

## **Pourquoi cette question ?**

Notre société occidentale moderne offre presque tout le confort dont les quatre cinquièmes de la planète rêvent d'avoir.

Et pourtant, sommes-nous vraiment heureux?

**Mieux être** c'est de plus en plus à la mode. Les livres sur les thèmes revenir à soi, la pleine conscience, vivre l'instant présent, les choses essentielles de la vie, être dans l'action, développer son être intérieur, se recentrer, être à l'écoute de son intuition, s'accepter sont pléthore.

Tenez ! Imaginez un blogueur du domaine développement personnel être transporté en arrière dans le temps au Moyen-âge, au temps des Gaëls et de Cromwell (même si c'est plus trop du Moyen-âge, mais ceux qui connaissent auront reconnu), quand la vie des hommes était rythmée par le pas des chevaux et la religion.

À l'époque, être soi ou être mieux n'est pas une question qui se pose.

Ce n'était pas marche ou crève, mais presque. De plus, toutes les réponses étaient dans la religion.

Le Seigneur pensait pour soi.

C'était du vrai lâcher prise !

Lever avant le soleil. Travail dans les champs et coucher avec l'astre du jour.

Étaient-ils heureux ou malheureux ? **Le bonheur c'était le Paradis promis par les curés.**

**Être mieux est donc une question contemporaine.**

### **À quoi bon Être ?**

La **vision mécaniste de la vie** (la médecine occidentale considère que le corps humain est une machine) dépourvue de spiritualité nous fait penser que la vie sort tout droit du néant et y retourne au final.

Quelle vision pessimiste !

Et on ne sait même pas si c'est la vérité.

*Et quasi cursores, vitae lampada tradunt.*

*Et semblables aux coureurs, ils se transmettent le flambeau de la vie.*

*(Lucrèce. De la Nature)*

**Le galet que vous voyez sur la plage est-il réel ?** La physique nous apprend qu'il est constitué d'atomes eux-mêmes constitués de 99% de vide.

La matière semble solide grâce à des forces invisibles. Mais elle est vide !

Pire ! La physique quantique nous dit que la matière est en fait un assemblage d'ondes.

**Nous sommes peut-être un rêve de géant.**

C'est enivrant !

**Avez-vous déjà pensé à ce qu'il y avait avant le Big Bang ?**

Juste pour vous éviter de passer la nuit dessus : cela n'a pas de sens d'y penser. Le temps n'existait pas avant le Big Bang... Cette notion est déjà assez difficile à comprendre !

Tout ça pour dire que **nous ne sommes pas certains de ce qu'est la réalité.**

*La perception est la projection.*

*(Carl Jung)*

**Pour Jung, toute perception est une projection de notre façon de voir le monde.**  
En PNL on appelle cela avoir une carte du monde.

C'est comme si l'on voyait le monde au travers de lunettes colorées et déformantes.

**Nous ne pouvons pas savoir ce qu'est la réalité.**

Alors, la vie a-t-elle un sens ? Qui peut répondre ?

On ne sait pas.

Imaginez que l'on se soit trompé. Imaginez un instant que la vie sur Terre soit ce qui se passe après la mort pour des êtres de lumière.

C'est l'enivrante hypothèse de la série des livres de la Prophétie des Andes.

J'aime bien cette hypothèse. Cela voudrait dire que même la vie la plus dure, la plus infâme a un sens. Une sorte d'épreuve pour ces êtres de lumière.

Un sens qui nous dépasse.

Alors, tout vaut la peine d'être vécu.

### **Rendre l'insupportable supportable**

Si la vie est un fleuve plus ou moins tranquille, être soi c'est comme trouver un radeau stable sur lequel naviguer.

En fait, ce que l'on appelle, le moment présent, le lâcher prise, être soi, se recentrer, s'ancrer, ce n'est qu'un moyen de traverser les rapides dans de meilleures conditions.

Et c'est l'objet de l'auto-hypnose ou de la méditation (l'auto-hypnose étant une méditation poussée).

Se recentrer sur soi ou tout simplement se centrer sur soi permet non seulement de découvrir qui on est, mais aussi de découvrir ce qui est essentiel pour nous.

Le film La Vie est Belle l'illustre parfaitement.

On peut choisir de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide.

C'est ainsi que bien des personnes ont pu survivre aux pires camps de prisonniers, aux pires tortures.

*Nous ne sommes pas perturbés par les faits, mais par notre perception de ceux-ci.  
(Epictète – philosophe grec)*

**Toutes les souffrances naissent de la crédibilité que l'on accorde à nos pensées.**

### **Se connecter à son essence divine**

*Il est une vieille légende hindoue qui dit qu'autrefois les hommes étaient des dieux.*

*Mais ceux-ci avaient abusé de leur divinité. Aussi, Brahmâ, le maître des dieux, décida de cacher la divinité aux yeux des hommes.*

*Lors d'un conseil des dieux mineurs, ces derniers proposèrent d'enfouir cette divinité dans la terre ou de la faire sombrer dans le plus profond des océans. Mais chaque fois Brahmâ expliqua que l'homme saurait creuser ou nager pour la retrouver.*

*Finally he decided to hide it inside the man himself – there he would not find it.*

L'opium des peuples, la religion, fait se tourner l'homme vers des entités extérieures.

Pourtant, de plus en plus il y a des évidences que nous avons **une part de divin en nous**.

Autre hypothèse exposée dans la Prophétie des Andes : malgré les différences de culture, de peuples, de civilisations, de traditions et même de religions, tous les êtres humains sont relié au spirituel, à un plan d'énergie supérieur.

**Faites du mal à autrui : c'est à votre frère que vous faites mal.**

Si les êtres de lumières s'incarnent dans des êtres de chair pour évoluer, alors vous pouvez devenir votre victime ou votre tortionnaire.

Cela fait réfléchir.

Cela apprend le pardon.

Parallèlement, cela autorise un certain détachement. Sur le plan matériel, notamment.

Votre condition sur cette terre a-t-elle une importance si vous êtes un être de lumière en train d'évoluer ?

**Le premier pas vers la Lumière c'est de se connecter au divin qui est en soi.**

Et le plus simple est l'auto-hypnose. Car l'inconscient c'est l'antichambre de la Conscience (le divin, ainsi nommé par l'Hypnose Humaniste). Et on ne peut parler à l'inconscient (ce voisin de corps que l'on ne voit jamais) que dans les rêves ou l'hypnose.

### **Ouvrir sa cage**

Certains individus se sont fabriqué leur propre cage.

La PNL donne les outils pour se débarrasser de cette cage.



Être soi c'est avant tout se découvrir tel que l'on est. La PNL distingue comportements et identité.

L'identité ultime, c'est la part de divin que l'on a chacun en nous.

En utilisant les outils de la PNL pour se débarrasser des illusions d'une fausse réalité, on se libère en se rapprochant du divin – cette partie de nous qui est illimitée et qui peut tout.



*Briser ses chaînes*

**Abordons rapidement les différents outils de la PNL.**

Tout d'abord, il faut savoir que PNL et hypnose sont indissociables. Donc ces outils peuvent s'utiliser sous hypnose.

**Le recadrage** permet de changer de point de vue, ce que l'on peut aussi réaliser avec la dissociation et la double dissociation.

En PNL il existe des protocoles pour **changer les croyances limitantes**.

**Le méta modèle** permet de mieux déterminer ses objectifs.

**La métaphore et le Milton modèle** permettent de reprogrammer un individu.

**La modélisation** permet de copier l'excellence.

Le contrôle des **sous modalités** rend possible le changement des perceptions.

**Les méta programmes** aident à déterminer comment on fonctionne.

La liste est longue.

## **Enfin, mieux Être c'est quoi ?**

Comme nous l'avons vu, mieux être, être soi c'est se reconnecter avec sa part de divin, son identité profonde.

C'est, après tout, le but ultime de l'humanité (le fait d'être humain).

Vivre une vie, ou plusieurs, c'est peut-être le chemin à suivre pour rejoindre cette divinité.

*Cet article participe à l'événement inter-blogs "à la croisée des blogs" édition 61 organisé par Cédric du blog "Techniques de méditation" et le blog "Développement Personnel".*

*Photos : hin255, sakborn38 FreeDigitalPhotos.net*

# 14 raisons d'être heureux :

Par Maxime Mario, du blog <http://www.unevieextra-ordinaire.com/>



*Cet article fait partie du festival « A la croisée des blogs », organisé ce mois-ci par Cédric du site « Techniques de Méditation ».*

*Le thème du mois : « être ».*

On peut « être » beaucoup de choses. Mais s'il y a une valeur primordiale à garder en objectif, et à partager selon moi, c'est bien celle d'être heureux. **On est là pour ça.** Pour rien d'autre je pense. Comme le dit L. Babauta : « *the joy doesn't come later* » (le bonheur n'arrivera pas plus tard). Alors faisons qu'il arrive maintenant.

Pour vous aider dans cette démarche, j'aurai pu vous donner des conseils pour appréhender ce bonheur. Ce qu'il faut faire, ou au contraire ce qu'il faut mieux éviter.

Mais non. Pas aujourd'hui.

Aujourd'hui, je souhaite **partager directement avec vous les belles choses.** De

petits secrets piochés ici et là, qui prouvent que le bonheur est déjà présent autour de vous, comme il l'est autour de moi.

Alors plus besoin de réfléchir. **Vous pouvez vous contenter d'être.**

Enjoy!

### **1. La plus grosse bourde**

Vous avez beau être maladroit, avoir peu confiance en vous, les + grosses bourdes du monde ont déjà été faites. Votre contribution ne sera -au mieux- que mineure. Les + gros flops ont déjà eu lieu également. Honnêtement, c'est rassurant.

### **2. La passion**

La passion est une chose incroyable : il suffit de trouver ce qui nous fait vibrer, puis bam, on y investit son temps avec plaisir, on avance, on comprend, on s'améliore, on devient bon. Il s'agit d'une grosse machine qui nous fait avancer sans peine, quelle que soit notre situation, ou notre âge. Tout le monde y a droit. Et vous, avez vous déjà trouvé votre passion?

### **3. Interdire la guerre, c'est possible.**

Le Japon l'a fait. Le pays a inscrit dans sa constitution qu'il «*renonce à jamais à la guerre ou à l'usage de la force comme moyen de règlement des conflits internationaux*». C'est donc bien possible.

### **4. Le pouvoir de rendre les gens heureux**

Vous avez un pouvoir immense entre vos mains. Vous pouvez l'ignorer ou en prendre conscience, mais il est là : vous pouvez rendre **des gens heureux aujourd'hui**. Il vous suffit de parler avec bienveillance, de dire plus souvent oui, ou simplement de sourire aux gens que vous croisez. L'effet sera immédiat, je vous le garantie.

## 5. Quelqu'un pense à vous

On y pense peu, on ne le sent pas, mais il y a continuellement des gens qui pensent à vous.

Il y a la famille évidemment, les amis, mais + largement toutes les personnes avec qui vous avez déjà été en contact, de près comme de loin. **Cela vous arrive-t-il de repenser à une personne** que vous n'avez pas vu récemment, juste car elle vous avait appris quelque chose, ou bien pour une phrase qu'elle avait dite? Dites vous bien que des personnes pensent à vous pour ces même raisons. Statistiquement, mathématiquement, cela arrive régulièrement. Vous avez de l'influence sur d'autres vies.

## 6. Pas de prédisposition au bonheur

Contrairement aux croyances, notre bonheur personnel n'est vraiment pas déterminé. Des études scientifiques\* ont montré que notre bonheur est orienté à 50% par nos chromosomes, et à 10% par les conditions extérieures. Mais le reste? Les 40% restants sont **de notre seul ressort**. C'est énorme!

*\* Citées par T.Janssen dans «le défi positif»*

## 7. Toutes les réponses sont là

Vous êtes confronté à un problème? Vous vous posez des questions précises sur un domaine? Il y a de très grandes chances que quelqu'un se soit déjà posé ces mêmes questions, et qu'il ait même **partagé ses réponses dans un livre**. Lisez, vous apprendrez tout ce que vous souhaitez savoir.

## 8. Toutes les idées sont là

Vous recherchez des idées? Vous enquêtez sur votre passion? Partez à la découverte de Pinterest, vous serez confrontés à d'autres mordus qui partagent leurs passions. Consultez, naviguez, et trouvez ce qui vous fait vibrer.

## **9. Tout le monde participe**

Bonne nouvelle : les initiatives participatives n'ont jamais été aussi importantes qu'aujourd'hui. **On participe à tout va** : dans le commerce, pour financer les grandes et les petites idées, pour se déplacer en covoiturage, pour faire avancer des associations, des idées, pour aider les démunis. C'est diablement encourageant.

## **10. Le métier de vos enfants n'existe pas.**

Cela peut prêter à sourire, mais il y a de grandes chances pour que les métiers que feront la génération suivante...n'existent pas encore. De nouveaux métiers font leurs apparitions tous les ans, et ce bal n'est pas prêt de s'arrêter. Je trouve cela amusant de se dire que nous ne savons pas aujourd'hui ce que nos enfants sauront faire demain.

## **11. Les gens importants / les grandes écoles**

Je ne ferai pas de liste interminable ici, mais la plupart des personnes influentes dans le monde ne viennent pas de grandes écoles, ni de familles fortunées. Alors laissez tomber vos excuses :)

## **12. Trop facile de rigoler**

Ben oui, comme tout le monde, je regarde une vidéo drôle sur le net, et ça me fait sourire, puis rire. C'est facile.

## **13. Passer de bons moments**

Il n'y a que vous qui savez ce que cela signifie pour vous. Mais dans tous les cas, il est possible de se concocter un petit moment de plaisir. C'est possible...et même recommandé.

## **14. Devenir bon**

Il est possible de devenir bon dans quasiment tous les domaines. Il suffit de travailler, d'insister, pour progresser. Aussi simple que ça.

# Comment avoir confiance en soi ?

Par Tom Green, du blog <http://www.ujustdoit.com/>



Si vous m'auriez posé cette question quand j'étais en dernière année au lycée, je vous aurais répondu : «Certains l'ont, certains ne l'ont pas.»

Et je vous aurais dit une grande bêtise.

A cette époque, je manquais d'assurance, de confiance en moi. J'étais même gêné d'adresser la parole à une fille.

Alors qu'aujourd'hui j'ai gagné autant de confiance que je peux même faire des blagues sur moi même en public et de me sentir plus fort après.

Avant de reprendre la série d'articles sur l'optimisation de conversions, je vais vous parler comment j'ai pu devenir plus sûr de moi, ce qui m'a aidé énormément pour devenir entrepreneur, prendre des risques et agir. Pour ainsi dire: une condition nécessaire (mais pas suffisante) pour réussir.



Vous allez être surpris.

## **Comment devenir plus sûr de vous et avoir plus d'assurance dans n'importe quelle situation?**

Dans cette vidéo vous allez apprendre un script hyper-concret que vous pouvez appliquer toute suite (U Just Do It Now 😊) pour commencer à gagner de la confiance en vous. Il a marché pour moi, et il marchera aussi pour vous.

Pourquoi ?

Grâce à la recherche de Amy Cuddy, j'ai enfin compris pourquoi ma méthode a marché et comment chacun peut l'appliquer pour soi. Immédiatement.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=Z1URslsBFDI](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Z1URslsBFDI)

Comme vous avez pu constater, cette vidéo est un peu particulier, il ne parle pas d'une étude de cas dans l'optimisation de conversions, dans le référencement ou dans la monétisation de sites web.

Mais il parle de vous.

Et je remercie Cédric du blog «Techniques de Méditation» à m'avoir proposé à la 61ème édition de la Croisée des Blogs. Cette belle initiative est un événement qui a été démarré par DeveloppementPersonnel.org.

On arrive à la fin et j'ai un petit devoir pour vous ...

Je l'ai déjà abordé dans la vidéo.

Jack Welch disait: Donner aux gens de la confiance en eux est de loin la chose la plus importante que je peux faire. Parce que avec de la confiance, ils vont agir.

<http://www.techniquesdemeditation.com>

**Premièrement:**

Alors je vous demande d'agir aussi. Allez boire un café dans un bar et dites au serveur au moment où il vous sert le café: «Vous n'aurez pas un petit bonbon pour moi ? Je sais que d'habitude ce n'est qu'avec l'addition, mais je me suis dit... peut être c'est mon jour de chance.»

**Deuxièmement:**

Revenez et partagez cette expérience et la réaction dans les commentaires.

Bien à vous, agissez, You Just Do It.

# S'Entraîner au Bonheur – 3

## Méthodes de Pleine Conscience

Par Aurore, du blog <http://commentmediter.net/>

Comment avez-vous appris à marcher, à conduire, à skier, à jouer d'un instrument de musique, à parler anglais ? Par la PRATIQUE et la RÉPÉTITION. Qu'il s'agisse d'acquérir une compétence physique, intellectuelle ou psychique, *la clé est dans la pratique et la répétition.* Il nous paraît évident que l'entraînement est la clé pour pouvoir courir un marathon.

Et bien, il en est de même pour atteindre la sérénité et le bonheur. Notre entraînement dans ce cas-là comporte des exercices pratiques comme la pleine conscience.

Dans cet article, nous allons voir 3 méthodes pour intégrer la pratique de la pleine conscience dans notre quotidien.

*Cet article participe au Festival «A la Croisée des Blogs» du site [DeveloppementPersonnel.org](http://DeveloppementPersonnel.org).*

*Cette édition du mois d'octobre est animée par Cédric du blog [Techniques de Méditation](http://Techniques de Méditation), sur le sujet «[Être](http://Être)». Merci à lui pour son invitation!*



La pleine conscience nous invite à nous recueillir et nous recentrer.

Dans les moments de pleine conscience, on peut se sentir «être» car on s'est arrêté de «faire».

**La pleine conscience** peut être pratiquée :

- en séance prolongée de manière régulière
- en courtes séances plusieurs fois par jour
- quelques secondes à chaque instant de la journée

### **Méditer en Pleine Conscience**

La première méthode pour pratiquer la pleine conscience consiste à suivre une séance de méditation de pleine conscience. Si vous débutez, je vous conseille de faire quelques séances guidées par un instructeur.

Par la suite, vous pourrez faire votre séance de méditation chez vous, seul ou à l'aide d'audios de méditations guidées.

### **Savoir S'Arrêter**

<http://www.techniquesdemeditation.com>

La deuxième méthode pour pratiquer la pleine conscience consiste à faire des pauses au cours de notre journée. Ces pauses permettent d'apaiser notre esprit et de nous reconnecter à notre «être». Imposez-vous ces pauses plusieurs fois par jour pendant 30 jours. Mettez une alarme si nécessaire pour rappeler qu'il est temps de s'arrêter! Vous pouvez aussi **utiliser un chronomètre** pour définir la durée de votre pause méditative. Je recommande une durée de 1 à 3 minutes. Calmez votre esprit en vous concentrant sur votre respiration. Pour plus de détails sur la pratique de la pleine conscience, vous pouvez lire ou relire cet article!

Au bout d'un mois, cette pratique de petites pauses sera devenue un automatisme!

Vous pouvez par exemple faire une mini-séance de méditation pleine conscience:

- le matin, juste avant de vous lever
- dans votre voiture, avant de tourner le contact
- au travail, entre deux tâches
- au moment des repas, avant de commencer à manger
- avant (ou à la place!) d'allumer votre ordinateur ou la télé
- dans le train, le bus ou le métro
- dans la salle d'attente du médecin
- avant de vous coucher
- etc...

### **La Pleine Conscience de la Vie**

La troisième méthode est peut-être la plus importante. Pratiquer régulièrement, c'est celle qui entraînera le mieux notre esprit **au bonheur ou à la gestion de la souffrance**.

Cette méthode consiste à :

- développer sa conscience
- être dans l'**instant présent**
- savourer chaque moment de l'existence

Comment? En s'arrêtant. En observant. En appréciant. Dans les moments anodins du quotidien, comme dans les moments plus importants, essayez de reprendre le contrôle de votre esprit. Réalisez ce que vous êtes en train de vivre. Et **vivez-le pleinement**. Stoppez pour un instant les bavardages (avec les autres ou avec votre esprit) et savourez le moment présent.

Observez les détails que personne ne remarque. Prêtez attention à vos sensations physiques et à vos émotions. Répétez cet exercice le plus souvent possible.

### **Les Bienfaits de la Pratique de la Pleine Conscience**

La pratique régulière de la pleine conscience par ces 3 méthodes vous apportera de nombreux bénéfices, parmi lesquels :

- une clarté de l'esprit,
- un recentrage sur ce qui compte vraiment
- une facilité à **prendre des décisions**
- un calme intérieur
- une capacité à accepter ce qui est
- un refuge dans l'instant présent en cas de détresse
- une **lucidité** face au bonheur, sa beauté mais aussi son impermanence

Et vous, comment pratiquez-vous la pleine conscience? Quels ont été les changements dans votre vie liée à cette pratique?

# Le Bonheur d’Être Soi, Le Bonheur d’Être Vrai

*Par Jean-Luc Matthys, du blog <http://etreheureux.fr/>*

Une des choses les plus difficiles, et pourtant les plus essentielles pour être heureux, c’est d’être vrai et d’être véritablement soi-même...

Nous avons tous été conditionnés, par notre éducation familiale, mais aussi par l’éducation nationale (l’école), par la culture nationale, par les médias, par la religion, par le gouvernement, par l’entreprise etc...

Nous avons intégré un certain nombre de règles, implicites ou explicites, dictées par notre environnement.

Et notre vie actuelle, est la conséquence de ces multiples choix que nous avons faits par le passé...

**Le problème est que la plupart des gens font des choix en fonction de leur environnement, et non en fonction de leur véritable être, de leurs valeurs et leurs véritables aspirations.**

## **Un décalage qui s’agrandit**

Si vous étiez bon en math, le système familial et éducatif vous a sans doute poussé vers études scientifiques...

Si vous étiez manuel, vos parents ont sans doute stressé pour vous car les métiers manuels étaient mal vus...

Si vous étiez nul à l’école, mais bon en musique, en sport, en peinture, alors vos parents étaient sans doute désespérés...

La plupart des gens finissent par prendre un emploi, loin de leurs aspirations réelles, simplement parce qu’il faut bien gagner sa vie...



Beaucoup pensent que leur patron est un con, mais comme ils veulent garder leur emploi, et bien ils la ferment...

Enfin, la vie finit par être un ensemble de compromis, loin de l'idéal de vie, mais au moins conforme à ce que la famille et la société attendent.



### **Etre Vrai**

Mais quelles sont vos aspirations réelles? Quels sont vos rêves? Que diriez-vous à votre patron si vous étiez vrai? A vos parents? A votre conjoint?

C'est pour cela que la publicité du loto, qui montre un gagnant devenir libre et licencier son patron, est si populaire, car ce n'est pas tant l'argent qui permet cela, mais la possibilité pour cette personne de devenir vraie!

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=ChbaCxpB5ck](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ChbaCxpB5ck)

C'est comme une libération...

Se libérer de la soumission, et exprimer son être véritable, sans se soucier des conséquences ou du qu'en dira-t-on...

## **Bonne Nouvelle!**

**La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de devenir multimillionnaire pour être vrai!**

**C'est une simple décision!**

Mais ce n'est pas si simple que cela de se libérer de ses chaînes...

Si on décide d'être vrai, se posent immédiatement de nombreuses questions:

- qui suis-je vraiment, quels sont mes buts de vie, quels sont mes désirs profonds?
- suis-je prêt à accepter les conséquences d'être vrai?
- suis-je prêt à perdre certaines choses, voire certaines personnes en étant vrai?
- suis-je prêt à subir le jugement de ma famille, mes amis, mes connaissances?

## **Lâcher Prise**

Si l'on a peur, et qu'on laisse la peur nous dominer, alors il est impossible de se libérer.

Pour être libre, il faut accepter de lâcher prise...

**Accepter d'être jugé, accepter de perdre certaines choses et certaines personnes, accepter de troquer le connu contre l'inconnu, le confort contre l'inconfort...**

C'est le paradoxe de l'esclave qui refuse la liberté...

C'est le paradoxe du salarié, qui refuse sa prime de licenciement et 2 ans de chômage, alors qu'il pourrait créer son entreprise dans des conditions incroyables...

C'est le paradoxe du conjoint malheureux mais qui préfère rester en couple que risquer la solitude...



## **La responsabilité du Bonheur**

Être heureux c'est nécessairement être responsable.

**Personne d'autre que vous n'est responsable de votre propre bonheur, car vous êtes le seul à détenir les clés...**

Dans une société où l'individu est de plus en plus assisté et déresponsabilisé, c'est effrayant pour beaucoup...

**Être Vrai, c'est aussi accepter et assumer ses côtés sombres, accepter d'être imparfait et différent de l'idéal espéré par vos parents ou imposés par la société.**

Et ce, alors même que le diktat des médias et de la société n'a jamais été aussi fort: dès que vous sortez du droit chemin, vous êtes jugé, sali, rejeté...

Comment être un homme masculin ou une femme féminine, alors que la société et les médias détruisent la féminité et la masculinité, au profit d'un monde assailli de sexe mais de plus en plus asexué?

**Être vrai et être heureux aujourd'hui est difficile, car l'environnement n'a pas du tout envie que vous le soyez.**

Vous devez être lisse, soumis, adopter l'opinion de la majorité, être plus féminin si vous êtes un homme, être plus masculin si vous êtes une femme...

**Dans ce monde aseptisé, être vrai demande un certain courage, mais c'est le seul moyen pour être libre, et heureux de manière véritable et durable...**



### **Comment Etre Vrai?**

Cela passe nécessairement par l'introspection et la méditation.

**Se poser les bonnes questions: qui suis-je, quelles sont mes valeurs importantes, quel est mon véritable projet de vie?**

**Or l'environnement actuel, avec la télé, internet, les smartphones, les médias omniprésents, empêchent justement les gens d'avoir ce dialogue intérieur.**

Le bombardement d'informations constant impose à l'individu de ne plus penser, mais juste de réagir émotionnellement, et d'ingurgiter les idéaux que la société de consommation et de domination veut lui inculquer.

Le seul moyen de contrer la pression extérieure, est d'établir une pression interne équivalente.

En pratique, si l'on regarde les médias pendant 4h par jour, il faudrait méditer pendant 4h aussi pour contrebalancer la pression extérieure.

**Mais tout grand voyage commence par un premier pas:**

- méditez quelques minutes par jour et prenez le temps d'écrire sur une page blanche vos buts de vie, les objectifs qui vous tiennent à cœur, les valeurs qui sont importantes pour vous.
- Ensuite prenez vos décisions et agissez en conséquence, en accord avec vous même

Enfin pour aller plus loin, investissez dans votre développement, que ce soit par le biais de lectures ou de formations de développement personnel.

Etre vrai demande une véritable connaissance de soi, de ce que l'on veut, de ce que l'on refuse.

Etre vrai impose de trouver sa véritable place dans l'univers, car on ne peut plus tricher, ni prétendre être un autre.

Etre vrai, c'est définir et accepter sa mission de vie...

Et vous, que feriez-vous si vous étiez vrai avec vous même?



*N.B: cet article fait partie de l'événement à la croisée des blogs organisé par les sites [Techniquesdemeditation.com](http://Techniquesdemeditation.com) et [Developpementpersonnel.org](http://Developpementpersonnel.org)*



# Danser avec son Ame ou Reconnaître Qui Je Suis

*Par Alexandra Pérol, du blog <http://www.sphere-humaine.com/>*

Reconnaître qui Je Suis, c'est un peu le Graal du cheminement personnel.

Pour trouver Qui Je Suis, il me faut la vie entière, voire plusieurs vies. C'est un mouvement de reconnexion à nos qualités essentielles, une danse avec nos défenses/protections qui bloquent l'accès à notre âme.

Alors, ETRE, ça veut dire quoi?



Au départ, était une âme qui choisit de s'incarner dans un corps. Pour cela, elle emprunte le chemin de la fusion d'une cellule X et d'une cellule Y, du principe

masculin et du principe féminin. Et c'est parti pour une aventure terrestre! **Dans de nombreuses spiritualités, il nous est enseigné qu'un des apprentissages que nous avons à faire sur Terre est de recontacter ce qu'est l'Amour.**

Au cas où le mot Ame vous ferait grincer des dents, on peut aussi nommer cela la Vie. **La Vie est en nous. Avant tout c'est une énergie pulsatoire, un mouvement d'expansion/contraction qui régit le vivant. Un autre principe régit la Vie : la notion de Cycle.**

**Quand nous sommes bébé, nous sommes dans un flot naturel et spontané de réponse à l'énergie de Vie. Ce flot est lié à la présence de la mère. Si le nourrisson a faim, la mère le sent et le nourrit. Si elle n'est pas près de lui, le corps du bébé va commencer à s'agiter afin d'obtenir satisfaction à sa demande, et si cela ne suffit pas alors il va pleurer ou crier afin d'alerter sa mère qu'il y a un besoin à satisfaire. Elle vient, satisfait ce besoin, et le bébé peut alors se relâcher et dormir pour intégrer. Il est alors dans un état de bien-être indépendant. Il baigne dans les courants d'énergie de la Vie.**



L'ajustement «juste» entre la mère et l'enfant est le résultat du flux et reflux de l'énergie. Ça, c'est quand tout se passe bien.

**Il arrive dans la vie de beaucoup de personnes, pour des raisons très variées, que la mère et/ou l'environnement ne donnent pas de réponses adaptées à nos besoins. La frustration augmente et ne trouve pas de possibilité de relâchement et la charge devient trop forte pour que votre organisme/système de bébé puisse le gérer. Ainsi, si la trop grande frustration est due à la faim, au froid, à**



l'isolation, manque de «portage», de contact, etc...c'est votre survie qui est en danger. Dans ce contexte, notre vraie nature, notre Etre (ou Ame) répond en se coupant/se fermant/s'anesthésiant pour ne pas sentir la douleur de la frustration ou de la non réponse ou de la réponse inadaptée.



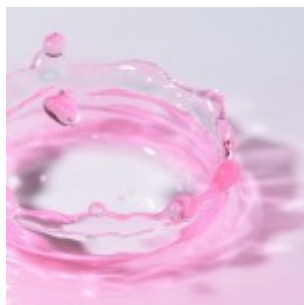
Cette fermeture se passe de manière différente (et à des âges différents) selon les histoires de chacun. Mais elle contourne le cycle naturel de charge/décharge en coupant le processus à un moment ou un autre. A la place d'une réelle décharge, le système du corps met en place un gel de la charge au niveau physique, énergétique et psychique. A partir de ce moment-là, le cycle tension/relâchement se passe dans les limites d'un système figé, coincé dans ce système figé. Ainsi, vous vous retrouvez piégé dans une expérience où vous avez appris que vous ne pouviez pas faire confiance au mouvement naturel tension/relâchement car la tension était devenue trop forte à supporter et vous dépassait, et cette frustration était le résultat d'un environnement non soutenant rendant impossible la résolution de la frustration.



Et c'est ainsi que petit à petit se construit ce qu'en Psychologie Biodynamique, nous appelons la Personnalité Secondaire. C'est la partie de nous qui s'est

«adaptée» aux exigences de notre environnement quand celui-ci ne respectait pas notre vraie nature. Par exemple, un enfant de 5 ans peut avoir une nature curieuse, à vouloir tout toucher, goûter, expérimenter, poser des questions. S'il grandit dans une famille où la mère est dépressive, toujours fatiguée et lui répète sans cesse *«arrête de poser toutes ces questions, tu me fatigues»*, *«Fais moins de bruit»*, *«Ne touche pas ça, c'est sale/dangereux/mauvais...»* Alors...

... Il est bien possible que l'enfant réduise sa curiosité, intègre que c'est lui qui fatigue sa mère ou qui est à l'origine de sa tristesse. Il va donc se transformer en enfant qui porte la mère, il va s'arranger pour empêcher l'énergie de découverte qui le traverse. Un enfant envisagera toujours que c'est lui qui «n'est pas comme il faut» et non son parent.



Et voilà qu'une partie de L'Être de cet enfant est enfouie au fond de lui. Bloquée dans son corps. Souvenons-nous que la Vie c'est le Mouvement. Un mouvement ne peut rester indéfiniment bloqué dans le corps et trouvera toujours un moyen pour faire comprendre qu'il est temps de faire quelque chose pour libérer ce qui doit l'être. Et c'est comme ça, que quelques années plus tard dans notre vie d'adulte, on se retrouve dans un cheminement à la recherche de notre Être, pour découvrir «Qui Je Suis».

Pour Apprendre à Danser avec son Ame qui cherche à exprimer ses qualités essentielles, bien plus large que notre Moi (tout petit Moi).



**Bienvenue dans la Vie chère lectrice, cher lecteur.**

Cet article participe au Festival de la Croisée des Blogs du blog Développement Personnel du mois d'Octobre 2013 organisé par Cédric du blog Techniques de Méditation dont le thème est «ETRE». L'article de lancement peut se lire ici.

# Être ou ne pas Être

Par Suzanne Gaudreault, du blog <http://www.suzannegaudreaultcoaching.com/>

Je suis tellement en GRATITUDE, encore une fois la demande m'a été faite d'inscrire un article dans un site de blogger important. Merci Cédric Villa d'avoir pensé à moi. Voici les liens pour connaître tout ce beau monde.

1. <http://www.techniquesdemeditation.com/croisee-blogs-edition-61/>
2. <http://www.techniquesdemeditation.com/>
3. <http://developpementpersonnel.org/>

ÊTRE un bien petit mot qui ne contient que 5 lettres et qui prend tellement de place actuellement. UN mot qui revient souvent dans des conversations, des lectures et même dans le monde des affaires. Qu'est-ce qui fait que ce mot prend de plus en plus d'importance? Depuis que le monde est monde, nous cherchons qui nous sommes, notre identité, notre raison d'Être sur la Terre. Nous cherchons et cherchons et très peu ont trouvé une réponse sauf les Grands Maîtres qui ont habités la Terre tel que Jésus, Bouddha, Babaji et d'autres encore sans les nommer tous. Ces personnages (parce qu'ils en étaient) nous ont à leur façon montrer le chemin vers l'Être avec un seul mot qui est Amour. Curieux comme ce mot contient aussi 5 lettres n'est-ce pas?

Je copie pour les besoins de ce texte une définition que j'ai prise dans un site dont vous trouverez le lien plus bas.

*"Le 5 est le symbole de la liberté, du changement, de la mobilité, du dynamisme, de l'aventure, du mouvement mais aussi de la frivolité, instabilité, insouciance, excès, excentricité.*

*Signification ésotérique du 5 : la vie. La clé de la personnalité du 5 est la liberté."*

Selon mon expérience le chemin vers l'Être débute par vivre sa vie totalement. La vie est mouvement, elle nous permet de vivre des expériences afin de réaliser qui nous Sommes. Nous avons besoin de l'aventure, de liberté afin de faire les choix qui nous convient et permet de réaliser notre Lumière personnelle. Notre liberté doit aussi tenir compte de la liberté des autres, chacun de nous est responsable de vivre sa vie selon son besoin d'expérience. Certains ont besoin de vivre des peurs afin de réaliser qu'ils peuvent les dépasser et devenir Paix et Amour. D'autres ont besoin de vivre les conflits afin d'apprendre à Pardonner, à Aimer. Être veut dire simplement vivre sa vie telle qu'elle est car c'est elle qui nous permet de grandir, de faire l'expérience de l'expansion de notre lumière et aussi de notre ombre. Lorsque nous ne sommes dans l'Être, que nous n'acceptons les expériences de notre vie, que nous vivons dans nos peurs, nos croyances qui nous limitent, dans nos émotions négatives; nous sommes dans notre ombre. Tout est parfait dans l'Être car chacune de ses expériences nous portent vers le chemin du retour à Soi et c'est simplement notre interprétation de l'expérience qui choisi l'ombre ou la Lumière.

Je vis ma vie maintenant dans le choix constant de ma Lumière et j'accepte totalement ce qui est présent. Je suis consciente que si le conflit se présente à moi, c'est simplement parce que l'ombre qui m'habite prend toute la place. Grâce à celle-ci je réalise la vision que je porte sur les expériences que je vis. La même chose est aussi présente lorsque la vie coule tout en douceur, en simplicité, en harmonie; je sais que c'est ma partie Lumière qui prend toute la place.

Comme tous ma vie est pleine d'expériences de toutes sortes, certaines pourraient et ont été interprétées comme difficile. Je pourrais vous nommer plein de vécu tel que la perte de mon conjoint à 30 ans suite à plusieurs années de maladie, je pourrais aussi vous raconter mon enfance rempli de colère, de rejet, d'abandon, de blessures. Je pourrais aussi vous raconter mes pertes financières suite à un deuxième mariage, et des difficultés avec mes enfants. Je pourrais aussi

vous parler de retrouvailles avec mon enfant qui au départ a été parsemé d'embûches. Je pourrais continuer et continuer car la vie est un mouvement perpétuel et celle-ci adore me faire vivre une expérience qui va me permettre de toucher mon Être. Tout cela est vrai et aurait pu me diminuer, me maintenir dans l'ombre, dans la douleur, dans un néant d'émotions plus négatives les unes que les autres.

### **Qu'est-ce qui permet que ma vie soit remplie de Joie, d'Amour, de Sérénité, d'Harmonie?**

*Le regard que je porte aux expériences que je vis tout simplement!* Je choisis à chaque moment de voir la Lumière présente dans l'expérience, dans les personnes impliqués, dans la situation, dans la Vie. Je choisis de vivre cette expérience totalement et accepter qu'à ce moment c'est mon Être qui est présent. Ce choix n'empêche aucunement ma partie ombre de se manifester, au contraire, je l'invite constamment à me montrer le chemin qui passe par mes émotions (négatives ou positives), qui passe par mes besoins, qui passe par mon interprétation de la situation. Tout cela m'indique ce dont j'ai besoin de voir, d'accueillir, de transcender, de remettre simplement à ma partie Lumière.

Les deux parties de moi soit l'ombre et la Lumière sont totalement et indissociablement l'Être. Je suis un **Tout**! Ce tout est aussi chaque personne, chaque expérience car nous sommes totalement inter reliés les uns aux autres. Nous vivons chaque expérience ensemble afin de nous aider à accomplir et manifester notre Lumière sur Terre. Nous sommes les artisans de notre vie et ensemble nous évoluons vers l'Être.

Je nous souhaite de continuer à vivre ensemble des expériences plus riches les unes que les autres afin de continuer notre chemin vers l'ÊTRE.

*En résumé: ÊTRE ou ne pas ÊTRE est notre choix!*

Merci de me lire, je vous partage mes pensées en toute simplicité et humilité avec la Joie qui m'habite!

Suzanne Gaudreault

voici le lien tel que promis: <http://www.01numerologie.com/signification-et-symbolisme-du-chiffre-5-465>



# Vivre ou Exister ? L'expérience comme moteur de la vie

Par *Jérémy Ouassana*, du blog <http://www.out-the-box.fr/>

*Cet article a été rédigé dans le cadre du festival A La Croisée Des Blogs organisé par le site [developpementpersonnel.org](http://developpementpersonnel.org). Cette fois-ci, c'est le site [Techniques de méditation](http://techniquesdemeditation.com) qui propose un thème ô combien parlant pour nous tous: **Être**.*

*Si vous aussi souhaitez participer (c'est possible même sans avoir de blog), vous trouverez les règles de publication sur [cette page](#).*

Beaucoup de gens se contentent de vivre, sans vraiment **Exister**.

Qu'est-ce que j'entends par là ? Il y a une catégorie de personnes qui vivent leurs vies comme un éternel recommencement, dans une certaine passivité. Le fil de leur existence est déterminé par leurs préoccupations professionnelles et par ce qu'on appelle communément «le quotidien».

Nulle question de jugement ici. Il s'agit simplement d'un constat, même si je trouve cela particulièrement dommage.

Et puis, il y a les autres. Ceux qui sont avides de vivre, d'expérimenter, de mettre à profit le temps qui leur est alloué sur Terre. Comme les premiers, ils n'échappent pas au quotidien... Mais ceux-là existent, et ça fait toute la différence.

Car qui veut atteindre la fin de sa vie pour finalement découvrir qu'il n'a jamais vraiment vécu ?

## Explorer, apprendre et grandir



Si j'ai choisi de vous parler des expériences, c'est parce qu'elles jouent un rôle crucial dans votre vie. L'ouverture à l'expérience fait d'ailleurs partie des **5 grands traits de personnalité** établis par Goldberg en 1990:

- Ouverture à l'expérience
- Caractère consciencieux
- Extraversion
- Agréabilité (caractère agréable)
- Névrosisme ou neuroticisme (contraire de stabilité émotionnelle)

Eh oui, les initiales forment le mot OCEAN 😊

Les expériences vous mettent au défi, vous poussent en avant, testent vos limites et vous obligent à affronter vos peurs. **C'est grâce à elles que vous découvrez qui vous êtes vraiment**, grâce à elles que vous vous forgez un caractère et participez à créer un monde meilleur.

Elles permettent de comprendre ce qu'être en vie signifie vraiment.

On peut même aller plus loin en parlant d'une philosophie de vie. Une vision consistant à se nourrir d'expériences, créer des choses, bâtir des liens avec les autres et **ne pas se contenter de l'affligeante banalité du quotidien**.

Et si vous êtes plutôt du genre à être réfractaire aux nouvelles expériences, pas de panique: il est toujours temps de changer !

### **Le changement, c'est maintenant !**

Nous savons tous que le changement peut être très difficile, mais nous savons tout autant qu'il est nécessaire à notre croissance. S'il y a quelque chose que vous souhaitez améliorer dans votre vie, le changement ne doit pas seulement être envisagé mais doit se produire.

Cela demande du courage, de la détermination, mais *on n'a rien sans rien*. Ce n'est qu'à ce prix que vous existerez vraiment.

Le plus beau, c'est qu'il ne s'agit pas de changer totalement qui vous êtes.

Il s'agit simplement de **changer votre perspective** par rapport à la vie que vous menez. Cela implique de voir ce qui vous importe vraiment dans la vie et d'en faire une ligne directrice.

## **Mon expérience, à titre d'exemple**

Entendons nous bien, je ne prétends pas être un modèle pour qui que ce soit. J'aimerais simplement vous témoigner ma pratique des principes que j'expose plus haut.

Je suis un insatiable curieux. Avidé de connaissances, je passe un temps considérable à parcourir le web et me documenter sur tout (et n'importe quoi, aussi ^^) ! J'aime aussi **partager ces connaissances**, j'apprécie que ceux que je rencontre apprennent des choses à mon contact.

Mais je souhaite également progresser en tant que personne : **devenir plus cultivé, plus créatif et plus intéressant**. J'ai fait des études qui m'ont permis d'apprendre (entre autres choses) comment créer un site web afin de partager cette envie auprès des autres, et les encourager dans cette voie. Idéalement, j'aimerais tirer des revenus de ce site pour pouvoir accomplir certaines ambitions, comme les voyages par exemple.

**Cela forme un tout cohérent**: partir d'une ambition (partager ses expériences, son savoir, etc.), en faire une expérience (dans mon cas, la création de ce site – mon premier) pour accéder à d'autres expériences (échanges avec mes visiteurs, voyages, rencontres, etc.). Et avoir le sentiment d'exister un peu plus !

J'ajouterais que **toute expérience est bonne à prendre**, à partir du moment où l'on en tire quelque chose.

J'aimerais avoir votre opinion (les commentaires sont faits pour ça) 😊 Vous êtes plutôt du genre à sauter sur les nouvelles expériences ou, au contraire, frileux à l'idée de tester de nouvelles choses?

# Vidéo : Pourquoi être plus présent au quotidien ?

Par Jonathan Rigottier, du blog <http://www.mediter-pour-etre-heureux.com/>

Je voudrais vous parler d'un thème qui me tient à cœur, c'est celui de la présence, d'être plus présent au quotidien. Pourquoi je veux vous en parler ? Parce que c'est vraiment quelque chose d'essentiel. C'est une clé qui peut vraiment changer beaucoup d'éléments de votre vie.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=UiyYYjpmFEw](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=UiyYYjpmFEw)

## Version texte intégrale de la vidéo :

Avant de vous en parler, c'est une vidéo que je réalise dans le cadre du festival « à la croisée des blogs ». C'est un festival qui a lieu tous les mois par le site [«developpementpersonnel.org»](http://developpementpersonnel.org), dans lesquels un blogueur partage un thème, et tous ceux qui le souhaitent peuvent participer, apporter leurs points de vue à ce thème, ce qui permet de tous grandir, de tous profiter des points de vue des uns et des autres. Le thème de ce mois, qui est organisé par Cédric du blog [«techniques de méditation»](http://techniquesdemeditation.com), c'est « être ».

J'ai décidé d'apporter ma contribution pour vous parler de la présence. Qu'est-ce que ça veut dire ? C'est tout simplement voir la façon dont on fonctionne. Par

<http://www.techniquesdemeditation.com>

exemple, pour une personne qui serait stressée, angoissée, de voir ce qui est à l'origine de cela ? Qu'est-ce qui est derrière cela ? Quand on apprend à voir au lieu d'entrer dans un jeu de réaction, les choses deviennent beaucoup plus claires et ça nous permet d'avancer. Un exemple très très simple qui est peut-être arrivé à beaucoup d'entre vous, imaginez que vous êtes dans un train, qu'il est en retard, que vous avez un rendez-vous et vous vous dites « mais comment je vais faire pour mon rendez-vous ? Le train n'est pas à l'heure. Comment ça va se passer ? Comment je vais faire ? ». Il y a tout un jeu de réactions qui se met en route et si on ne prend pas un minimum de recul en étant plus présent, on ne voit même pas ce schéma qui est à l'œuvre, on ne s'en rend même pas compte. Alors que quand on prend du recul, on se dit que ce n'est pas étonnant que l'on soit stressé parce que dans l'état où l'on est, forcément c'est normal que ce soit agité. Alors que quand vous êtes plus présent, vous voyez ce jeu de réactions qui se met en route et vous vous connaissez mieux, vous comprenez ce qui se passe, ce qui intervient à ce moment-là précis. Habituellement, on ne nous voit pas sous cet angle, mais le monde extérieur, les autres, les circonstances, les situations particulières, c'est un peu comme des sortes d'appâts qui font remonter à la surface des choses qui sont ancrées en nous, qui sont profondément en nous, que ce soit des peurs, des croyances, toutes sortes de schémas qui sont profondément ancrés en nous, et ces événements extérieurs, c'est comme des appâts qui les font apparaître à la surface. Imaginez que vous viviez dans une cabane isolée dans une forêt, il y aurait très peu d'opportunité de faire remonter ces choses-là. Mais on a de la chance avec le monde actuel, on côtoie beaucoup de personnes, il y a beaucoup de situations différentes, c'est extraordinaire pour permettre à toutes ces choses-là de remonter à la surface, de pouvoir les laisser passer, mieux se connaître, mieux voir un petit peu les éléments que l'on met tous les jours dans notre vie et comprendre comment l'on est dans cette vie actuelle, comment on est arrivé à cette situation dans laquelle on est

actuellement. Souvent on ne le voit pas du tout, on ne comprend pas. On ne comprend pas, on se demande pourquoi ça nous arrive, pourquoi on est dans cette situation, sans voir qu'il y a plein de choses qui se mettent à l'œuvre inconsciemment, qui remontent à la surface et qui nous amènent là où on est. Quand on développe l'attitude de présence, enfin on se pose et on regarde. On regarde au lieu de toujours répéter encore et encore les mêmes choses. Parce que quand on répète toujours les mêmes choses, on obtient les mêmes résultats, les mêmes conséquences. C'est vraiment bête, c'est vraiment simple, et c'est dommage qu'il n'y ait pas plus de personnes qui arrivent à avoir un minimum ce recul. C'est comme quand vous êtes devant un problème, vous ne comprenez pas. Il y a un moment où on s'arrête, on essaie de voir ce qui cloche pour trouver la solution, mais si on ne le voit même pas, comment peut-on trouver ce qui va permettre de résoudre cela, ce qui va permettre de passer outre. Comment fait-on pour être plus présent, parce que c'est pas du tout quelque chose d'habituel, c'est pas du tout le réflexe qu'on a de s'observer. On a plutôt le réflexe de rentrer dedans, de rentrer dans ce qui s'élève, de rentrer dans notre ressenti, dans notre émotion. On est peu habitués à laisser passer ça ou à simplement le regarder. Comment on fait ? C'est la méditation. C'est une pratique extraordinaire parce qu'enfin, pour la 1<sup>ère</sup> fois, on se pose, que ce soit sur une chaise, que ce soit quand vous faites une activité ou peu importe. On est présent. On se pose, on regarde ce qu'on fait au lieu de répéter encore et encore les mêmes choses suivant ce qui s'élève en nous, parce qu'on a toutes sortes de conditionnement, de choses qui sont profondément enfouies et on ne se rend pas compte, là enfin on se pose et on regarde. On met les choses à plat pour mieux comprendre ce qui se passe, ce qui est à l'œuvre. C'est une façon nouvelle de fonctionner, c'est une façon nouvelle de vivre parce qu'habituellement ce n'est pas du tout comme cela que ça se passe. On ne se pose pas, on ne se pose jamais, ou alors il faut qu'il y ait un événement « dramatique » hélas, pour qu'enfin on se dise qu'il y a quelque chose



qui cloche, qu'il y a quelque chose qui nous échappe, qu'on ne voit pas. Ça ne peut pas être toujours comme ça. Alors que là, je suis ravi de faire cette vidéo. Que pour certains ça vous permette d'avancer, de faire un petit pas de plus, de vous dire « regardez ce que vous faites, vous comprendrez mieux pour voir ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas. On observe, on regarde simplement. On ne cherche pas à mettre une étiquette pour dire « ça ce n'est pas bien, ça c'est bien ». On regarder simplement. On observe et on comprend. Observez et vous verrez, petit à petit, ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, pourquoi vous êtes là où vous êtes.

Méditer c'est vraiment très très simple. Simplement on apprend à ne plus entrer dans les jeux de réaction. On se met au repos. Enfin on se pose, on se met au repos. C'est ça, au lieu de réagir on observe, on regarde. Ce n'est pas toujours évident au début parce qu'on est habitués. Les émotions qui s'élèvent sont parfois très violentes. Donc on a vraiment beaucoup de mal, et comme c'est peu habituel, à ne pas entrer dedans. On se laisse aspirer. C'est normal, c'est naturel. Mais petit à petit, apprenez à prendre de plus en plus de recul là-dessus, à vous mettre en repos parce que vous allez beaucoup mieux comprendre comment vous fonctionnez et qu'est-ce qui fait que vous êtes dans la vie ce que vous êtes actuellement, et si vous voulez en changer, il va falloir changer les ingrédients. Il va falloir changer ce que vous mettez dans votre vie. Ça demande parfois une dose de courage parce que ce n'est pas évident quand on est aspiré dans une émotion de dire « non, j'y renonce, je n'y vais pas ». Ça demande une certaine dose de détermination, de courage, mais vous n'en ferez pas l'économie. Personne d'autre ne peut le faire à votre place parce que si vous vous laissez encore et encore embarquer dans les mêmes choses, vous obtiendrez encore et encore les mêmes choses.

Soyez petit à petit plus présent. Votre vie pourra changer grâce à cette nouvelle habitude. C'est simplement regarder ce qu'on fait. Habituellement on ne le voit pas, on répète les mêmes choses encore et encore. C'est simplement là on se pose et on regarde. On observe. On ne pose pas d'étiquette, on ne cherche pas à obtenir un truc. Simplement on regarde. « Tiens c'est intéressant, ben je comprends mieux ce qui m'arrive ». C'est pour ça que c'est intéressant de se poser en méditation, parce qu'on est dans le silence et on voit justement ces choses qui s'élèvent et on ne leur donne pas de force. Simplement on les voit qui s'élèvent et on ne fait rien. C'est ça qui est extraordinaire pour dans le quotidien pouvoir le vivre, le réutiliser. Pour reprendre l'exemple du train, je disais au début de la vidéo, vous pouvez au moment où ça arrive, retrouver cet état d'être que vous avez, que vous utilisez pendant la méditation, de laisser passer les choses. De simplement observer, de simplement voir ce qui se passe et ne rien ajouter, ne rien retirer de plus. Simplement regarder.

Voilà, j'étais vraiment ravi de faire cette vidéo. J'espère qu'elle vous sera utile sur votre chemin de vie pour que vous vous sentiez mieux, que vous soyez plus heureux. C'est ça qui m'importe le plus. Au plaisir de vous retrouver dans d'autres vidéos, et je vous dis à très bientôt, à très vite.

# Etre soi-même: Un apprentissage au quotidien

Par Cédric Vitaly, du blog <http://apprendre-a-se-connaître.com/>

*Cet article participe à la croisée des blogs de développement personnel.org. Il est organisé ce mois-ci par Cédric du blog Techniques de Méditation avec comme thème : « Etre » dont vous pouvez lire l'article de lancement.*



Etre soi-même

## **Qui sommes-nous ?**

**Nous ne savons pas qui nous sommes.** Nous nous sommes tant éloignés de nous-mêmes. Nous avons bien du mal à nous retrouver.

Nous vivons dans l'agitation, dans le stress permanent. Nos peurs nous gouvernent. **Nous avons des tas de croyances.** Des croyances sur le monde, des croyances sur les autres, sur nous-mêmes également. Ces croyances nous limitent. Elles nous enferment dans un système de pensée, nous emprisonnent. Elles nous privent de vivre des expériences et nous aveuglent.

**Nous sommes conditionnés** à penser d'une certaine façon. Nous agissons en fonction de ces pensées. Nous nous identifions à nos pensées, les prenant pour vrai. Notre esprit se rétrécit. Nous ne voyons plus les choses dans leur réalité, mais en fonction de notre **représentation mentale.**

Du coup, puisque tout ce que nous percevons est faussé, **l'image que nous avons de nous-mêmes** l'est également. Nous avons tant d'aprioris sur nous-mêmes. Nous n'avons pas conscience de qui nous sommes réellement. **Nous pensons** avoir tel caractère, être telle ou telle personne. Nous nous sommes collés des étiquettes. Et d'une certaine manière cela nous convient bien. Puisque nous sommes tant persuadés de qui nous sommes, nous n'avons pas à fournir d'efforts.

Vous avez déjà entendu cette fameuse expression qui sort souvent de la bouche des gens : **“ c'est comme ça et je n'y peux rien ”**. Autrement dit, il n'y a rien à faire. Nous nous plaignons de nos vies. Nous aimerions presque tous améliorer notre existence. Le problème c'est que nous ne sommes pas prêts à regarder ce qui ne va pas. **Nous ne voulons pas voir ce qui en nous est générateur de souffrance.**

En fonctionnant ainsi nous nous privons de faire connaissance avec nous-mêmes. Nous restons très en surface des choses, car ce qui est à l'intérieur nous

fait peur. Nous nous efforçons donc de nourrir une certaine image de nous-mêmes. Nous ne voulons pas savoir **qui nous sommes vraiment**.

### **Comment nous nous sommes éloignés de nous-même**

Enfants, nous pensions que les choses étaient de telle ou telle façon. On nous a inculqué des valeurs, transmis une certaine vision sur le monde. A cette époque **nous n'étions pas ou très peu conscients**. Nous voulions apprendre et tout ce que nous vivions nous influençait. Nous étions aussi très naïfs et n'avions pas cette capacité à prendre du recul. Au fil du temps nous nous sommes donc forgés un tas de croyances sur le monde.

Aujourd'hui, si nous souffrons tant c'est parce que **nous sommes en décalage** avec notre être intérieur, c'est à dire avec ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes. C'est pour cette raison que nous ne nous sentons pas à notre place. Nous ne sommes pas à l'aise dans notre travail, pas épanoui dans notre vie sentimentale...

**Attention, il ne s'agit pas d'accuser** la société, nos éducateurs ou encore nos parents ! Ceux-ci n'y sont pour rien. Car eux-mêmes ont été éduqués ainsi. Leur intention était bonne, tout au moins pour la plupart d'entre eux. Ils souhaitaient nous apporter le meilleur d'eux-mêmes. **Ils voulaient nous rendre heureux**. Cependant, Ils n'étaient **pas conscients de leur manière de penser et d'agir**. Ils nous ont donc transmis à leur tour leurs peurs et leurs croyances.

Nous sommes donc là aujourd'hui, avec toutes nos croyances, **avec tout ce système de pensées** qui dirige notre vie. Nous pensons que telle personne est timide parce qu'elle se comporte comme telle. Nous voyons quelqu'un s'emporter alors nous le cataloguons comme colérique. Nous sommes prisonniers de nos **vues fausses**. Nous jugeons, interprétons, analysons sans cesse. Mais nous ne sommes **pas dans le présent**. Nous voyons les choses à partir de notre expérience passée.

**Et quand nous découvrons le mensonge** auquel nous avons bien voulu croire, nous souffrons. Mais cette souffrance est positive. Du moins si l'on sait la regarder avec sincérité. Puisqu'elle nous invite à nous rendre compte des dysfonctionnements en nous. Encore une fois, il ne s'agit pas là de se juger, mais bien de **remettre en question notre manière de fonctionner**. C'est-à-dire notre manière de **penser et d'agir**. Ceci est un défi de tous les jours !

### **Apprendre à se connaître pour être soi-même**

Maintenant que nous avons vu les raisons pour lesquelles **nous ne sommes pas nous mêmes**, nous devons apprendre petit à petit à (ré) faire connaissance avec nous-mêmes.

Il convient donc dans un premier temps d'identifier toutes ces pensées et croyances limitantes. Cela passe par un examen approfondi. Cela ne doit pas être quelque chose d'intellectuel, mais plutôt une **prise de conscience de nos schémas intérieurs**. C'est très bien de connaître l'origine de notre manque de connaissance de nous-mêmes. C'est très bien aussi de savoir que nos pensées nous influencent, que nos croyances dirigent notre vie et que de ce fait nous n'agissons pas en fonction de nous-mêmes, mais plutôt de la représentation que nous avons de la situation.

Seulement nous ne pouvons nous libérer que de ce que nous connaissons. **Et pour le réaliser il faut en être conscient**. Heureusement pour nous, il existe un outil extrêmement puissant pour nous aider à être de plus en plus conscient de notre façon d'être. Nous pouvons grâce à lui réaliser. Je veux parler de **la méditation**. Je parle ici d'outil mais en réalité il s'agit plus d'un art de vivre, d'une façon d'être. **C'est un état d'esprit à acquérir**, libre de tout jugement, de toute critique.

**La méditation** nous permet de nous familiariser avec nous-mêmes. En prenant conscience peu à peu de nos comportements et états mentaux, nous avons la

possibilité de nous détacher de ceux-ci. Tout le but de la méditation est d'**éveiller notre attention** afin de ne plus être le jeu de nos pensées et de nos émotions. A force de pratique, nous commençons à **voir ce qui, en nous génère la souffrance**.

### **Un apprentissage de tous les jours**

Nous mettons en place de **nouvelles habitudes** de penser, de nouvelles habitudes de fonctionner dans nos vies. Ces habitudes prennent place petit à petit dans nos vies et remplacent tour à tour nos anciennes habitudes. **Nous découvrons** peu à peu une autre facette de nous-mêmes. Facette qui jusque là était tapis dans l'ombre. Nous devenons plus conscient, plus serein, plus positifs. Ces états sont des états naturels.

Nous apprenons chaque jour à développer nos capacités. C'est un apprentissage de tous les jours, un apprentissage ô combien enrichissant. En étant bon pour nous, en **apprenant à nous connaître** nous nous rapprochons de ce que nous sommes. **En devenant nous-mêmes** nous rendons service aux autres puisque nous leur donnons la possibilité d'être à leur tour eux-mêmes.

Vous l'avez compris, **apprendre à être soi-même** est une aventure passionnante. Cela demande de faire preuve d'une grande honnêteté envers soi-même. C'est un défi de toute une vie. Et comme dans tous les défis il y a des embûches, des difficultés. Il ne suffit pas de s'asseoir sur un coussin pour comprendre comment nous fonctionnons, encore faut-il développer notre état d'esprit au quotidien, dans chaque situation, dans chaque action.

La méditation, la connaissance de soi est un apprentissage quotidien !

Je vous souhaite à toutes et à tous de relever le défi d'être vous-même!

Cédric

Apprendre à se connaître

*Photo : Fredbouaine*



# Apprendre à ne plus être fatigué

Par Chrystèle Bourély, du blog <http://objectifstopfatigue.com/>

Cet article participe à la 61ème édition de l'événement «La croisée des Blogs», organisé par Cédric du Blog Techniques de Méditation

## Être fatigué

Se sentir fatigué est un état universel que tout un chacun connaît un jour ou l'autre.

Être fatigué est si banal qu'il n'est pas toujours simple pour une personne qui souffre de fatigue chronique de se faire comprendre.

En tant que **symptôme invisible**, la fatigue est souvent **mal interprétée ou mal comprise**, par la famille, les amis, les collègues. Ce manque de compréhension peut faire croire à l'entourage que la personne est simplement fainéante. Donc la **1<sup>ère</sup> étape** à franchir est de reconnaître la fatigue comme étant **un trouble qui fait partie de la SEP**.

Il n'est pas rare que les gens se sentent **coupables** d'être fatigués, car ils voudraient pouvoir être aussi

## Définition de la fatigue

- **La fatigue «normale»**

«Incapacité à maintenir une force initiale durant un effort continue, qu'il soit musculaire ou non.»

La fatigue est une **sensation naturelle** que toute personne peut éprouver après un **effort physique ou intellectuel important**.

Elle est un signal d'alarme du corps : il faut se reposer!

Dans la fatigue normale, la disparition de la cause de la fatigue (décalage horaires, manque de sommeil, stress, surmenage) suffit à faire disparaître la fatigue.

- **La fatigue chronique**

La **fatigue chronique** n'est pas un état normal.

L'**identification de la cause** de la fatigue repose sur le diagnostic du médecin. Celle-ci peut être **organique** : une dépression, une infection, une maladie auto-immune.

La fatigue ressentie après un effort est souvent **disproportionnée** par rapport à l'activité exercée.

On distingue la **fatigue primaire** de la fatigue liée de manière **indirecte** à la maladie (la fatigue est alors dite «secondaire»).

Il s'agit d'une «**lassitude physique et mentale excessive**», d'une «**sensation de perte d'énergie physique ou mentale susceptible d'affecter les actes de la vie courante**».

### **Fréquence de la fatigue**

La fatigue peut être gérée efficacement quand **l'impact de la fatigue** est bien connue et qu'on est préparé à travailler autour des problèmes que cela pose. La personne qui en souffre peut également elle aussi le penser, pour finalement **nier à quel point la fatigue peut l'affecter**. Comprendre comment gérer la fatigue est un **processus lent**. Les modifications à apporter au **mode de vie** exigent de la **patience et de la persévérance**.

Ce n'est **pas possible de faire partir** la fatigue de manière complète mais si on est ouvert à ce symptôme c'est possible de commencer à **gérer la fatigue** et de suivre différentes étapes vers une **diminution de son impact** dans notre vie quotidienne.

## **Les manifestations de la fatigue**

Les symptômes d'une personne «normalement» fatiguée sont :

- Baisse du rendement au travail
- Trous de mémoire
- Lassitude
- Nervosité
- Angoisses
- Irritabilité
- Incapacités à affronter les problèmes

## **Gestion de la fatigue**

On ne peut pas soigner la fatigue mais pour autant on peut **mettre en place certaines techniques de gestion de la fatigue** qui peuvent être utiles **pour réduire l'impact** que représente la fatigue dans notre vie quotidienne.

- La modification des habitudes de vie demande du temps et de persévérance. Cela exige que la personne soit réellement **volontaire** pour **changer sa manière de vivre**.

C'est une question de **maximiser son énergie**.

- Il est intéressant de rester à l'écoute de son corps afin de **pouvoir reconnaître les signes de fatigabilité**, pour ne jamais être au-dessus du seuil de ses capacités.
- Il est également important de se fixer des priorités, afin d'apprendre à économiser son énergie. Connaître ses priorités peut permettre de gérer son temps de manière plus efficace.
- **L'identification des causes individuelles de la fatigue** est primordiale

- Limiter les efforts par l'**adoption de gestes fonctionnels** (en faire moins d'une manière plus efficace)
- Il faut **adapter son mode de vie**. Ceci nécessite une réorganisation de ses activités et de son emploi du temps en tenant compte de la fatigue, afin de ne pas gaspiller la quantité d'énergie qu'on a en réserve. Il s'agit de **se concentrer sur ce qui compte** et d'organiser ses horaires en fonction des intérêts et du niveau d'énergie que l'on a.
- Il fut **planifié les activités** à faire dans une journée afin de pouvoir alterner entre choses lourdes et légères et se fixer des priorités (se concentrer sur ce qui compte)

### **Apprendre à sortir de cet état**

Il s'agit de prendre le **contrôle de la fatigue**

- par la tenue d'un **agenda d'activités**

**Tenir un carnet de notes des activités journalières / Journal d'activités** permet d'obtenir des informations précises.

Il s'agit de noter le niveau de fatigue selon les activités réalisées, afin de montrer la relation entre les activités pratiquées et les symptômes. Cela identifie les problèmes et fournit des indices pour le changement

- par la définition d'**objectifs et de priorités**

**Analyser le journal** permet d'éliminer ou de changer certaines activités, en mettant des objectifs et des priorités. En bref, on détermine ce qui est important.

**L'objectif de ce journal est d'apprendre à utiliser au mieux l'énergie dont on dispose!**

Par exemple : se ménager des pauses sans attendre l'épuisement, savoir trouver un juste équilibre entre l'exercice et le repos, mais aussi entre le travail et la vie sociale

- par l'identification des **causes de sa fatigue**

Exemples : le **manque de sommeil** (soucis familiaux, stress ...), la **mauvaise humeur**, la **dépression**, l'**anxiété**, le **stress**, une **mauvaise alimentation**, le **manque d'exercices**, etc.

# Que recouvre la notion d'être humain, en droit ?

Par Chrystèle Bourély, du blog <http://mon-blog-juridique.com/>

Cet article participe à la 61ème édition de l'événement La croisée des Blogs, organisé par Cédric du Blog Techniques de Méditation.

## Définitions

Les notions d'être humain et de commencement de la vie conduisent à s'interroger sur ce que représentent, en droit, l'embryon et le fœtus.

- **«Embryon»**

Lors des 2 premiers mois de grossesse, on parle d'embryon.

- **«Fœtus»**

Au-delà, il s'agit du «fœtus».

Dans un rapport d'avril 1984, le Comité national consultatif d'éthique (CNCE) définit l'embryon humain comme étant un être vivant qui se développe, au sein de la vie intra-utérine, depuis la fécondation jusqu'à la naissance.

## Qu'est-ce qu'un être humain?

L'être humain est une *«personne physique dotée de la personnalité juridique et dont la loi assure la primauté dans l'ordre juridique en interdisant toute atteinte à sa dignité et en garantissant son respect, dès le commencement de la vie»* (source : Lexique de termes juridiques, Édition Dalloz).

L'être humain peut être envisagé par le droit sous 2 aspects:

- En tant qu'individu
- En tant que membre appartenant à l'espèce humaine

## **L'embryon est-il un être humain?**

L'embryon humain est sans conteste un **être vivant**.

Il est également un **être humain en devenir**. Pour le CNCE, il s'agit d'un «être humain potentiel» (Avis de 1984 et de 1986).

Au sens de l'article 16 du code civil, il semble qu'il soit possible de dissocier la **personne juridique** (personne sujet de droit), de la catégorie de **personne non juridique** qui serait représentée par l'être humain

L'embryon serait une personne, au sens d'être humain, mais sans personnalité juridique. Il bénéficierait, tout de même, d'une protection particulière (sa dignité d'être vivant).

**Article 16 du code civil** : «La loi assure la primauté de la personne, interdit toute atteinte à la dignité de celle-ci et garantit le respect de l'être humain dès le commencement de sa vie.»

Est-il possible de comparer le statut juridique de l'embryon avec celui de l'animal (considéré comme un bien), de même qu'avec celui de l'esclave et de l'étranger, au temps du code civil de 1804.

En 1804, le code civil ne reconnaît pas la qualité de sujet de droits à l'esclave ni même à l'étranger. C'est au nom du **principe de dignité** que l'esclavage est aboli par le décret du 27 avril 1848.

## **Quand commence la vie?**

A la naissance de l'enfant ou bien dès la fécondation?

Le législateur a considéré que le commencement de la vie est **la naissance**.

Donc l'embryon est exclu de la notion d'être humain : être né vivant et viable.

## **La summa divisio**

La summa divisio du droit privé consiste dans la distinction entre les **personnes** et les **choses**.



Participe de la catégorie des choses tout ce qui ne peut être considéré comme une personne c'est-à-dire comme titulaire de **droits et obligations**.

**Article 516 du code civil** : *«Tous les biens sont meubles ou immeubles.»*

**Article 528 du code civil** : *«Sont meubles par leur nature les animaux et les corps qui peuvent se transporter d'un lieu à un autre, soit qu'ils se meuvent par eux-mêmes, soit qu'ils ne puissent changer de place que par l'effet d'une force étrangère.»*

Certains auteurs considèrent que l'**article 16 du code civil** fait apparaître une 3<sup>ème</sup> catégorie juridique. A côté de celle de personne et de chose, il serait possible d'ajouter celle d'être humain se voyant appliquer une protection particulière (l'embryon).

### **A partir de quand apparaît la personnalité juridique ?**

A la **naissance**, à condition que l'individu soit né vivant (le nouveau-né doit avoir au moins respiré) et viable (il doit avoir les organes nécessaires à sa survie).

A la **conception**, s'il y va de l'intérêt du fœtus : articles 725 et 906 du code civil

**Article 725 du code civil** *«Pour succéder, il faut exister à l'instant de l'ouverture de la succession ou, ayant déjà été conçu, naître viable.»*

**Article 906 du code civil** : *«Pour être capable de recevoir entre vifs, il suffit d'être conçu au moment de la donation. Pour être capable de recevoir par testament, il suffit d'être conçu à l'époque du décès du testateur. Néanmoins, la donation ou le testament n'auront leur effet qu'autant que l'enfant sera né viable.»*

La **notion d'être humain** n'est pas si aisée à déterminer par le droit, du fait des **conséquences** que le qualificatif d'être humain emporte. Seule une **personne physique** (qui s'oppose à la personne morale) dotée de la **personnalité juridique** est susceptible d'être titulaire de droits et d'obligations.

# Etre : Quand l'âme surpasse l'égo

Par Dorian Vallet, du blog <http://www.plateforme-bienetre.fr/>

Je me rends compte à quel point «être» est un sujet profond depuis quelques temps et je remercie Cédric du blog [Techniques de méditation](#) d'organiser cet événement sur ce sujet dans le cadre de l'événement inter blogueurs de [développement personnel.org](#).

**Etre** est l'essence même de l'être humain. D'ailleurs ce n'est probablement pas une coïncidence si l'on retrouve ce mot dans le terme «*Etre humain*» qui nous qualifie. Pourtant, la plupart des gens oublie qui ils sont vraiment de nos jours et pourquoi ils sont là...

## **Etre et paraître, où se situe la limite ?**

L'égo nous sert à grandir, à nous affirmer dans un monde où tout change en permanence. Nous rentrons peu à peu dans différents cadres de vie imposés par la société dans laquelle nous vivons, imposés par notre famille et découlant par la suite de notre propre expérience.

Ainsi nous nous forçons nos croyances, nous cultivons certaines pensées afin d'être conforme avec ce que les autres attendent de nous et ce à quoi nous souhaitons ressembler.

Jusqu'à ce moment là, nous paraissions. Tant que nous paraissions, nous pouvons aisément sentir les limites du moi. Nous avons un corps physique, des pensées spécifiques, il y a une vraie distinction entre moi et les autres, moi et la vie.

L'égo caractérise alors les limites de notre propre personne physique.

L'égo est le sentiment d'être séparé, distinct, unique. Il nous aide à grandir, à étoffer notre personnalité, à nous affirmer dans un monde parfois difficile.

En ce sens, l'égo est indispensable à tout un chacun pour se faire une place dans la société.

### **Au delà de l'égo, il y a...**

Il y a le reste, tout ce qui nous entoure. Or, cette séparation entre le moi et le tout est bien illusoire. **Nous faisons tous partie d'un tout qui est la vie elle-même.** La vie est majestueuse, prodigieuse. Elle est un tout harmonieux.

**Etre**, c'est sentir qu'il y a autre chose. C'est **s'émanciper peu à peu de notre égo.** C'est de se rendre compte que nous faisons partie de ce tout et que **nous ne sommes pas une entité distincte du reste.** Etre, c'est ressentir que nous baignons dans un monde où tout est énergie, c'est ressentir **les possibilités de l'expansion de l'âme.**

Etre, c'est **comprendre que nous sommes tous interconnectés**, que faire du mal à autrui, c'est se faire du mal à soi-même, que donner aux autres avec le cœur, c'est donner également à soi.

### **Etre et inter-être**

Le bouddhisme nous donne des principes très clairs sur ce sujet. Il énonce le principe d'inter-être car **on ne peut jamais être par soi-même**, on ne peut qu'inter-être avec les autres.

Tout comme la fleur ne peut exister sans terre, sans eau et sans soleil ou comme le poisson ne peut exister sans eau et sans les autres poissons ou organismes dont il se nourrit, **l'Homme ne peut exister sans les autres, sans un environnement extrêmement propice à la vie, etc.**

Et sur cette base, sur cette sagesse, on peut éviter les paroles et les actes qui séparent, qui détruisent, qui causent de la souffrance.

**Le bonheur lui-même découle d'un sentiment d'unité** qui se fait entre chacun d'entre nous et la vie. C'est être en harmonie avec soi et avec la vie en se détachant de l'égo qui forge des cloisons virtuelles autour de nous.

### **Etre, à l'aube de la souffrance**

La souffrance semble être une étape fondamentale dans l'évolution spirituelle et l'expansion de l'âme. Nous prenons souvent nos décisions face à un ras-le-bol, face à une situation qui ne peut plus durer dans notre vie. La souffrance mène à des prises de conscience décisives dans la vie d'un individu. Le constat d'échec est souvent le point d'entrée de l'éveil à l'âme.

Les émotions associées à la souffrance et à l'échec sont de vrais catalyseurs d'énergie qui vont vous faire grimper des échelons aussi certainement que le ruisseau rejoindra la rivière.

### **Comment devenir plus conscient de qui vous êtes véritablement ?**

Il n'y a pas de secret, cela se fait par la pratique. Plus vous aurez la capacité à prendre du recul par rapport à la vie et par rapport à vous-même et plus tout ceci vous apparaîtra clair.

Les pratiques qui vous y aideront sont la méditation, le yoga et tout type de pratiques énergétiques et spirituelles. Elles vous aident notamment à vous sentir en accord avec vous-même, à vous harmoniser avec le tout.

Le chemin est long mais la vie nous fait des cadeaux tout au long de ce chemin, à chaque étape que nous franchissons.

Ne faites pas cette démarche par devoir mais par envie. Si vous vous sentez appelé par cette quête, alors allez-y. C'est un voyage qui commence peut-être pour vous et qui s'annonce passionnant et riche d'enseignements.

*Article écrit par Dorian Vallet de Plateforme Bien-être*

# Dites ce que vous pensez, soyez vous-même !

Par Alexandra Florence, du blog <http://universe-of-attraction.blogspot.com>



Cet article participe à la 61ème édition du Festival "A la Croisée des blogs" organisée par Cédric du blog "Techniques de méditation" et dont le thème est "Etre".

*"J'aurais dû lui dire qu'il aille se faire f\*\*\* !". Et voilà, vous avez raccroché le téléphone, frustré, blessé parce qu'une fois de plus, vous n'avez pas exprimé ce que vous aviez au fond du cœur.*

Ce matin, votre collègue vous a humilié devant votre patron pour une question de point de vue sur la manière de procéder sur un dossier. Et vous avez laissé

couler. De retour dans votre bureau, vous avez pensé : *"J'ai été bête, j'aurais dû lui dire fermement ma façon de procéder sur ce dossier"*.

A la boulangerie, une file interminable. Un client pressé s'est faufilé discrètement devant vous. Seulement pas de chance, vous l'avez vu... mais vous ne dites rien. Durant le temps d'attente, ça bouillonne au fond de vous : *"Il ne se gêne pas celui-là !! Je lui dis, je lui dis pas ?"*. Finalement, vous repartez de la boulangerie sans rien avoir dit et ça vous irrite de ne pas l'avoir fait.

... Mais il est trop tard.

Des situations de ce type, il en existe des milliers au quotidien et peut-être en avez-vous déjà vécues.

*"J'aurais dû lui dire..."*, une phrase par laquelle on s'est tous juré qu'on ne nous y reprendrait plus la prochaine fois qu'un individu essaiera de nous déstabiliser.

Que cela soit en réunion de travail, en famille ou entre amis, **oser dire ce que l'on pense** sur telle ou telle chose peut s'avérer être une véritable tare. La raison à tout cela ? La peur de décevoir ou d'être jugé par les autres si on ne va pas dans leur sens.

Pourtant dire ce que l'on pense permet **d'être soi et authentique**. Dans un article précédent intitulé "N'essayez pas de changer, restez vous-même", j'avais abordé la problématique de cette authenticité afin de ne pas **se mentir à soi-même** et ne pas devoir répondre à une **certaine conformité** aux règles que la société nous impose.

Aujourd'hui, j'aimerais revenir plus en profondeur sur l'un des aspects que compose cette authenticité de soi : **dire ce que l'on pense**.

De la **remarque anodine** à la **franche critique**, il n'est pas toujours facile de dire ce que l'on a sur le cœur. Sachez pourtant que ce n'est pas mission impossible...

### **Dire ce que l'on pense : une question de sincérité ?**

La sincérité, c'est par définition dire tout ce qu'on pense réellement sur quelqu'un ou sur une situation. L'**avantage** d'être sincère dans ce qu'on dit révèle une certaine franchise, fiabilité et transparence aux yeux des autres.

D'ailleurs, les personnalités qui disent facilement ce qu'elles pensent ont beaucoup plus de **charisme** que la majorité des gens. On les reconnaît tout de suite à leur **manière d'être** et généralement la "pilule" passe très bien lorsqu'ils disent quelque chose qui, en temps normal, pourrait en vexer certains.

Si vous ne dites jamais ce que vous pensez en restant dans votre coin, par exemple lors d'une conversation de groupe, il se pourrait que l'on vous prenne pour une personne qui :

- est mystérieuse ;
- manque de personnalité ;
- a des choses à cacher ;
- est hypocrite ;
- manque de confiance en elle ;
- a une piètre image d'elle-même ;
- a peur du regard que les autres portent sur elle...

De même si vous ne rétorquez rien lors d'une remarque ou d'une critique que l'on vous fait, c'est une manière de vous **laissez marcher sur les pieds**. Et ce n'est pas ce que vous voulez, je me trompe ?



Alors, c'est bien joli d'user de la manière fort diplomatique pour préserver l'entente cordiale sans jamais se faire prendre en faute. Mais elle est aussi **dangereuse** : en s'abstenant de dire ce qu'on pense, on ne se montre pas **tel qu'on est**, on ne s'autorise pas à exister. Ce qui provoque forcément, au fil du temps, le sentiment d'être incompris, une souffrance dont on voudrait bien se libérer.

A l'inverse, toujours dire ce qu'on pense, c'est se créer facilement des ennemis. Un sacré dilemme ! Alors...

### **Vaut-il mieux garder ses pensées, opinions et critiques pour soi ou les exprimer franchement ?**

Tout dépend du **type de situation** et des **personnes impliquées**. Exprimer franchement son point de vue a la faculté d'avoir un effet **libérateur**, certes, mais reste une **source de conflits** potentiels. Si on craint de froisser, on doit juste être plus subtile, choisir le bon moment et y mettre les formes.

En ce qui concerne le travail par exemple, on est souvent obligé de mettre beaucoup d'eau dans son vin. Si on ne sait pas se taire ou dire les choses **avec tact**, attention aux conséquences !

Cependant à certains moments, il faut pouvoir **être franc** et ne pas y aller par quatre chemins. Par exemple quand on ne peut plus supporter une situation qui nous fait tourner en rond.

D'une manière générale, dire ce que l'on pense est **nécessaire**. Il faut savoir s'affirmer pour imposer des limites à ne pas dépasser. Garder tout au fond de soi peut devenir une source de souffrance, alors dites-vous que si certains susceptibles vous boudent, au fond c'est leur affaire ! Pas vrai ?

L'important est la **nuance** : on ne dit pas la même chose à tout le monde et

surtout pas de la même façon. Si les choses sont bien dites, non seulement on se fait **respecter**, mais on y gagne en **liberté**. Le fait est que vous avez une personnalité avec vos opinions, alors mettez-les en avant.

## **Rester constructif et serein**

Pour dire ce que vous pensez, inutile d'agresser, accabler ou de vouloir changer l'opinion de votre interlocuteur.

Voici **10 conseils** que vous pouvez utiliser afin de **rester constructif et serein** dans ce que vous dites sans que la conversation ne s'envenime :

1/ Commencez par dire les choses **les plus "faciles"** à entendre avant de vous attaquer aux éventuels problèmes plus "sérieux". En gros commencez par tâter le terrain avec des formules du type : *"Il y a quelque chose qui me gêne. C'est mon problème mais je préfère t'en parler parce que cela te concerne également et que cela me dérange..."*

2/ Ne vous **auto-censurez** pas, apprenez à vous exprimer avec les mots qui vous habitent. De cette manière, vous découvrirez la différence entre ce que vous imaginez (peur du jugement) et la réalité (la parole vraie permet d'être accueilli par autrui).

3/ Restez **détendu** face à vos interlocuteurs. Si vous êtes stressé ou peu sûr de vous, celui que vous affrontez le sentira indéniablement. Imaginez être devant un "caractère fort", tout tremblant, c'est le meilleur moyen pour que toute tentative de dire ce que vous pensez échoue.

4/ Tentez la **communication non violente**. En disant à votre interlocuteur : *"Je*

ressens" ou "J'ai de la peine" et non pas "Tu exagères", cela passera mieux. Prenez l'habitude de le faire, cela vous permettra d'augmenter votre confiance.

5/ Utilisez une **touche d'humour** pour détendre l'atmosphère avant de dire ce que vous pensez. Attention, je n'ai pas dit tourner la critique que vous voulez formuler en humour sarcastique. Certaines personnes se cachent systématiquement derrière des railleries tournant en dérision les autres (ou une situation) pour exprimer ce qu'ils ressentent. Et ils vous diront qu'il ne s'agit que d'une boutade...

6/ Gardez en tête qu'il faut toujours mettre sa **parole en accord** avec ses pensées mais aussi avec ses actes.

7/ Si vous n'arrivez pas à vous exprimer oralement dans une situation, vous pouvez **écrire** à la personne (e-mail, lettre). En effet, écrire ce que l'on ressent est généralement beaucoup plus facile : pas d'affrontement direct ni de regard déstabilisant. C'est une technique que j'ai beaucoup utilisée par le passé. Seul inconvénient : on peut se faire passer pour une personne lâche n'ayant pas le courage de ses opinions.

8/ **Osez dire non** et dosez votre opposition en ne disant qu'une seule vérité à la fois : les faits, rien que les faits, sans exagération.

9/ Si la communication ne passe pas, il peut-être alors nécessaire de se poser la question suivante : "*Ai-je vraiment besoin de dire tout ce que je pense à cette personne ?*". Il vaut mieux un échange limité plutôt que d'en arriver à une rupture définitive avec la ou les personnes concernées. Et cela, même si vous avez raison !

10/ Soyez toujours **respectueux** et **empathique** envers les autres lors de vos

remarques. Si vous vous montrez agressif ou faible de caractère, le dialogue n'a aucune de chance de réussir.

### **En conclusion**

N'oubliez pas que vous êtes **seul maître** des situations dans lesquelles vous vous trouvez.

C'est aussi à vous que revient **de tout dire ou non** et comment ou quand vous allez le dire. Tout est une question d'**état d'esprit** et d'**attitude** dans lesquels vous vous trouvez lorsque vous décidez de dire ce que vous pensez. Et ce sont ces derniers qui feront toute la différence !



(Crédit Photo : Picstopin.com)

# Vivez votre vie au présent, ne regrettez rien !

Par Sandrino, du blog <http://reussir-ses-relations.com>



*photo credit: [C1ssou](#) via [photopin cc](#)*

Nous sommes régulièrement confrontés à des choix qui ont un impact sur notre futur. Quels que soient ces choix, on ne peut pas savoir s'ils seront bons ou mauvais. Et lorsque l'on se trompe, on en vient à regretter ces choix. On repense au passé mais il est trop tard. On pense à notre futur mais il est incertain. Et si nous apprenions à vivre au présent ?

<http://www.techniquesdemeditation.com>

## **Regretter le passé**

On se tourne vers le passé quand on n'est plus heureux de notre présent. On pense à un choix erroné, à une situation que l'on a mal géré, voire une relation perdue que l'on ne peut récupérer.

Il y a les situations où on aurait pu modifier le cours des choses en faisant le bon choix et les situations où rien n'aurait changé. Dans les deux cas, c'est trop tard, et regretter est inutile puisque l'on ne peut revenir en arrière pour changer la situation.

Le passé est important, mais pas pour le regretter, pour comprendre ce qui était bon ou mauvais pour nous, pour comprendre nos réussites et nos échecs afin de faire de meilleurs choix au présent. Ce sont nos expériences passées qui nous ont construits, qui font qui nous sommes aujourd'hui.

Il ne faut donc pas oublier ou le regretter le passé, mais il faut le comprendre et l'assumer.

## **Anticiper et stresser notre futur**

On fait des choix en permanence. Le choix de notre plat au déjeuner, la route que l'on va prendre pour rentrer du boulot, le film que l'on va regarder ce soir, le texto que l'on va peut-être envoyer à cette fille charmante qu'on a rencontré par hasard au coin d'une rue... Chacun de ces choix va impacter notre futur.

Le problème est qu'on ne sait pas où va nous mener chaque choix. Alors on réfléchit, parfois trop, pour éviter de faire une erreur et d'être déçu.

Et pour chaque décision, on va procéder à une réflexion approfondie. Quel film voir au cinéma ? On va sur Allociné lire les critiques. Certaines sont positives et d'autres négatives. On fait alors confiance à la majorité. On va au cinéma et... on n'a pas aimé le film. Au final, on y a passé du temps, on pensait avoir fait le bon

choix et on s'est trompé. J'ai pris l'exemple du cinéma, mais cela peut-être aussi pour le choix d'un hôtel ou tout un tas d'autres choses.

Le fait est que vous n'avez aucune certitude de faire le bon choix, c'est aussi simple que cela.

Depuis l'avènement de l'Internet collaboratif, on se met une pression à chaque fois que l'on fait face à un choix. Mais plus on veut sécuriser notre choix, plus on est exigeant sur ce que l'on attend et plus on risque d'être déçu.

### **Vivre sa vie au présent**

Ne serait-il pas plus simple de se laisser aller en écoutant son feeling et en improvisant nos choix ? Pas de pression, juste l'impression du moment, sans aller lire ou écouter ce que les autres pensent.

Car à trop réfléchir, nous ne sommes jamais heureux de nos choix. Nous vivons dans le passé, dans le futur, mais nous ne profitons pas de l'instant présent.

Je vous propose aujourd'hui de faire un petit test... Pendant 30 jours, changez vos habitudes. Ne pensez plus au passé, ne vous projetez pas dans le futur pour votre relation, n'allez plus lire les critiques de ciné, choisissez votre restaurant au feeling en vous baladant, prenez vos décisions vite et simplement sans vous mettre de pression.

Vous serez parfois déçu (comme avant ?) mais vous vous sentirez bien plus détendu et profiterez réellement du moment présent. Vous n'êtes plus habitué, vous verrez les aspects positifs à se laisser aller, un peu comme quand vous étiez enfant et que vous ne vous posiez pas toutes ces questions... N'est-ce pas la période que vous regrettez le plus ?

N'hésitez pas à laisser un commentaire ou à partager cet article si vous l'avez apprécié.

Merci.



Sandrino

Cet article a été écrit à l'occasion de l'événement [A la croisée des blogs édition 61](#) organisé par Cédric du blog [Techniques de méditation](#) et le blog [Développement Personnel](#).

# Se recentrer et éloigner la tentation de Shiva

Par Daniela, du blog <http://routeverslezen.com>



Shiva, c'est le dieu qui détruit pour créer à nouveau, personnage complexe et contradictoire, il représente la destruction mais celle-ci à pour but la création d'un monde nouveau et meilleur. Le monde tient en un équilibre fragile entre les forces du bien et du mal, lorsque l'équilibre se rompt, **Shiva** dissous l'univers, en crée un nouveau dans lequel les hommes pourront se libérer de l'aliénation du monde physique. En raison de son activité de dissolution et de recréation, dans notre imaginaire Shiva est capable de tout faire simultanément.

## La tentation de Shiva

Notre quotidien nous amène à courir et à faire une multitude de choses à la fois. Au retour de la journée de travail, préparer le dîner, faire la liste des courses pour le lendemain, surveiller les enfants que l'on soit Femme ou Homme nous sommes de plus en plus multi tâches. Les femmes mènent une carrière sans pour mettre de côté la vie familiale. Les hommes sont davantage pères, plus présents en famille aujourd'hui. Les rôles sont multiples pour tous. Sans parler du téléphone portable qui nous piste jusque dans la salle de bain et des mails auxquels nous nous croyons obligés de répondre immédiatement, nous sommes

devenus joignables a tout moment. Notre société nous pousse à mener de front plusieurs vies, mais L'esprit humain n'est pas fait pour cela, et nous risquons l'échec et l'insatisfaction.

### **Se recentrer pour être plus performant**

Ces modèles de fonctionnement, nous éloignent d'une vérité : pour effectuer une tâche correctement, et cheminer dans la sérénité il faut s'efforcer de faire une chose après l'autre. Bien sur on peu parler en conduisant, marcher en parlant, cela devient plus difficile lorsqu'il s'agit par exemple de téléphoner en conduisant, indéniablement faire deux choses en même temps réduit considérablement notre niveau de concentration et affecte notre performance.

### **Se recentrer pour renforcer l'estime de soi**

Nos tâches inachevées au quotidien amoindrissent, nos performances. À chacun les siennes, pour une telle qui se reconnaîtra, ce sera la comptabilité qu'elle ne tient que sous la menace de l'approche du bilan, pour l'autre le rendez vous important chez le dermato toujours différé, chez moi le bazar dans la salle de bain. A la longue cela peut nous ronger, nous culpabiliser.

On peut s'accepter tel qu'on est, avec ses inachèvements, mais le renforcement de l'estime de soi exige davantage. Non seulement une tâche inachevée nous renvoie à une image négative de nous-même, mais en plus, en nous retrouvant face à notre échec, nous ouvrons la porte à la culpabilisation. Pour jouir pleinement du présent, il faut **se recentrer** et ne faire qu'une chose a la fois, avec calme, faire une chose après l' autre nous fait gagner en efficacité, et c'est la meilleure arme contre la fuite du temps.

## **Se recentrer tout en restant réaliste dans ses ambitions**

Le risque, à vouloir faire tout en même temps, est d'être trop ambitieux. Lorsque l'on dresse une liste trop longue, infaisable raisonnablement, on risque de s'épuiser et c'est un des obstacles majeurs au calme intérieur.

Pour se recentrer, il faut savoir poser les objectifs de la journée, de la semaine du mois, du trimestre. Dresser une liste réaliste permet d'entrer immédiatement en action, sans planifier en permanence ce qui n'a pas été effectué d'un jour à l'autre. Rien n'est plus valorisant que de tracer un trait tous les jours sur les tâches effectuées, en faire de même, sur les objectifs de la semaine, du trimestre, de l'année. Cela laisse toute la place à l'action, et permet ainsi de vivre sa vie simplement, dans le calme, sans réflexions parasites.

*Aussi se recentrer, faire une chose après l'autre s'avère être un des facteurs du calme intérieur, qu'en pensez vous? , n'hésitez pas à me laisser un commentaire ci dessous.*

# Être ou ne pas être, telle n'est pas la question !

Par Didier Thiellet, du blog <http://levoyagedulacherprise.com>

*Cet article participe à la croisée des blogs, initié par le [site du développement personnel](#), et organisé pour ce mois d'octobre 2013, par Cédric du blog [techniques de méditation](#), [ici l'article de lancement](#).*



## **Être.**

Je vois dans son thème : “Être” trois développements possibles :

- le “qui est l’être»
- le “comment être”,
- «être» dans le sens du que faut-il pour être,

### **L’être que nous ne sommes pas et que nous croyons être.**

Notre système nerveux a pour fonction, comme l’avance Moshe Feldenkrais, d’organiser le Chaos. De ce fait il nous conduit à une interprétation illusoire de ces trois définitions, d’autant que Stephen Wolinsky, sur les mots de Feldenkrais ajoute que «Chaos» signifie en grec «vide».

Oh! Zut!

À mon sens, le «comment être» et le «que faut-il pour être» devrait correspondre à la réponse de la question «qui est l’être».

Alors, posons là, cette question :

### **Qui est-ce que nous nommerions l’être ?**

Pas facile d’y répondre quand notre identification à la forme nous enferme dans une image clichée genre d’un Dieu à longue barbe, d’un sage, d’une énergie cosmique, du chef des âmes, d’un moi supérieur... Qu’est-ce que veut dire réellement tout cela? L’être ne peut se résorber à un mot, car alors il ne devient signifiant que dans ce signifié. Nous ne pouvons même pas parler de l’être par le mot «être» puisque lui aussi est restrictif.

Voilà pourquoi Nisargadatta avance trois principes :

- 1/ tout ce que tu dis être, tu ne peux l’être.
- 2/ pour réaliser qui tu es, saches ce que tu n’es pas.
- 3/ le seul terme que tu peux utiliser pour te définir est «je suis»

### **Notre caractère se construit à partir de notre «personne alitée».**

Oh! Zut!



Nous tombons sous le coup de l'étiquetage par un besoin de nous faire exister.  
N'existerions-nous pas avant même nos chères étiquettes?

Attention, je ne parle même pas d'une soi-disant existence avant la naissance ou après la mort, car mon expérience est franchement différente, elle se nourrit du courant de la non-dualité et de la conscience à travers la psychologie quantique, l'advaita Vedanta, Nisargadatta, Krishnamurti, Nityananda, Muktananda, D'Orval que tout est la même substance.

Dans un article précédent, j'expose une expérience possible de l'être, ici pour le lire. «L'être» ne peut se définir qu'à travers l'expérience et le voyage. Comprenez-vous que l'ajout » d'une quelconque définition à «l'être», l'enferme dans celle-ci?



### **Qui je suis.**

Ainsi, répondez aux questions ci-dessous, sans vous presser s'il vous plaît :

- Êtes-vous votre corps ou avez-vous ce corps?
- Êtes-vous un homme ou une femme ou avez-vous un sexe féminin ou masculin?
- Êtes-vous votre histoire ou avez-vous une histoire?
- Êtes-vous français ou Tonkinois ou avez-vous la nationalité française ou tonkinoise?

Ne confondons pas le sujet «comment je peux être» avec «l'être» ou «qui je suis réellement avant ou derrière l'image que je reconnais».

Oh zut trop compliqué, diront peut-être certains.

**Rassurez-vous, je pourrais encore compliquer en ajoutant avant chaque question :**

«Sans utiliser votre mémoire, votre réflexion, vos émotions, vos compréhensions, vos intentions, vos attentions», êtes-vous ...

Pourquoi?

Parce que nous définissons notre «nous-mêmes» sur la lecture de nos sens par une interprétation émotionnelle et mentale et définissons là-dessus la vie par nos recherches sur celle-ci. Ainsi nous croyons être les sens que nous inscrivons ou cherchons dans cette vie sans même nous rendre compte de l'impact de cette recherche.

Je peux vous dire que «l'être» est bien plus que cela, et bien plus encore que le mot lui-même et qu'être, plonge ses racines dans une fin sans fin d'infini.

Oh ! Zut!

C'est sûr que pour le repérage, s'approprier des sens semble bien plus aisé. Il se fonde pourtant sur des restrictions et un contrôle. Voilà pourquoi il est dit que l'homme exploite ses possibilités à près de deux pour cent. Si nous sommes à cent pour cent dans ces deux pour cent, ce n'est pas trop grave ajoute Athias.

Oh! Zut!





## **Le un, l'unité.**

Il renferme toutes les possibilités de forme et d'expression, et ce sans aucun jugement et considération. L'unité a cette discipline.

Et en écrivant cela, oh zut! Je viens de m'apercevoir que j'en étais bien loin.

Laisser fondre la totalité de son image dans le tout, béatement et joyeusement ouvert est un acte qui peut paraître difficile, il semble pourtant capital dans l'expérience de «l'être». Nous n'avons pas peur du manque, puisque nous nous définissons dessus, nous avons plutôt peur de l'illimité et de la lumière, et comme celle-ci éclaire précisément l'ombre de nos définitions restrictives, la non-dualité doit garder le souvenir du goût de la dualité. Le New Âge comme la spiritualisation ou les religions en montrent des effets.

Nous touchons l'être à travers nos expériences de vie, souvent nous nous arrêtons sur notre lecture, nos conclusions réactives à nos expériences sensibles où nous nous fermons à double tour sur la hauteur émotionnelle et mentale de cette lecture.

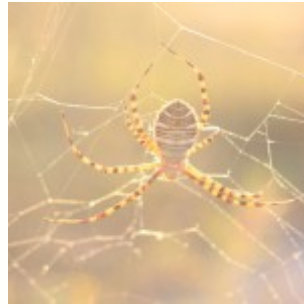
Oh! Zut!

«Être» passe donc à réaliser que nous n'existons pas en tant que nous-mêmes, c'est-à-dire cette lecture. De cette façon, nous nous reposons tout entier dans la main incroyablement douce du fondement de la vie, qui n'est rien d'autre que ce que nous sommes. Et ce que nous sommes ne serait rien d'autre que le rien...qui peut tout dans une multitude de formes.

Nous nous attachons à nos définitions inconscientes, alors jouent les mots «qui l'y crut s'y fixe» dans tout leur éclat. L'expérience de l'être est comme un voyage qui demande de lâcher les idées, les concepts, les visions, les envies, désirs et projets, alors l'expérience de «l'être» qui est au-delà du temps et de l'espace, se rencontre.

J'ai encore tellement à découvrir dans cet océan.

Eau! Chouette!



### **Deux voies vers “l’être”.**

La façon, ici décrite pour toucher ce que nous pourrions nommer “l’être”, consiste donc à lâcher toutes nos identifications, tout ce que nous nommons “soi” ou moi. Elle passe par laisser vivre ce que nous appelons “ce moi” sans nous y accrocher. Les informations inconscientes à travers lesquelles nous nous définissons sont déjà en nous, à travers nos systèmes sensitifs, émotionnels et mentaux. Pour aller au-delà, il convient d’abord de vouloir les avoir. Notre ego, l’image erronée de soi, se construit sur la résistance de ces informations, ainsi a-t-il besoin de celles-ci pour pouvoir croire à son existence. Nous gardons alors l’espace de cette information qui nous entraîne dans son histoire avec ses mémoires, ses émotions, ses croyances et ses visions. Pour toucher ce que je nommerais l’espace unique qui contient tous les espaces individuels, nous devons laisser filer cette information en la laissant vivre en soi afin de s’apercevoir que nous sommes encore au-delà. Cela peut se faire dans un clignement de paupières ou dans un processus plus ou moins long de lâcher-prises.

Après cette façon ci-dessus décrite, en voici une autre. Elle est abordée par Mihaly Csikszentmihalyi (livre, *Vivre, la psychologie du bonheur*). Dans ce livre, il nous parle de ce qu’il appelle l’expérience optimale qui consiste à se donner corps et âmes à quelque chose que nous aimons par-dessus tout. Ce don de soi doit être total pour pouvoir reconnaître combien la vie nous possède tout entier. Nous croyons ou désirons tellement la posséder et ne comprenons pas que c’est

parce qu'elle nous porte que nous la possédons. Je vois cet abandon chez certains artistes, Yehudi Menuhin, je crois, a eu cette grâce, Brel l'a sans doute effleurée, beaucoup d'artistes peuvent être touchés ou inspirés un moment donné par la vérité du sans nom.

Mais même dans cette voie, pour pouvoir respirer et plonger dans cette vérité, quitter l'idée que l'objet du désir nous donne ce que nous sommes est une porte pour se rendre compte que ce que nous avons cherché à l'extérieur est et a toujours été là en nous souriant et accueillant et pétri d'amour.

J'ai maintenant deux questions à vous poser :

*Quelles seraient nos vies si nous nous laissions complètement guider par cet amour?*

*Que serait aussi notre société?*

Pour moi, il revient à chaque individu le devoir de vie de ce voyage. Comme l'affirme Adyashanti, l'impulsion de revenir à notre origine est inscrit dans notre biologie, il nous guide vers ce qui a toujours été.

### **Selon Nisargadatta nous sommes trois choses**

Ce que nous croyons être.

Ce que les autres pensent que nous sommes.

Ce que nous sommes réellement.

### **Alors à quoi êtes-vous prêt?**

- vivre le fabuleux sportif voyage de l'acte du discernement de l'être,
- Ou
- vivre les confortables discussions sur l'idée du qui vous seriez ou qui vous pourriez être?

# Faut-il développer son Savoir-Faire ou son Savoir-Être ?

Par Stephan Kaenel, du blog <http://sens-de-la-vie.net>

*Avant de rentrer dans le vif du sujet, cet article fait partie d'un festival qui a lieu tous les mois par le site «[developpementpersonnel.org](http://developpementpersonnel.org)», dans lesquels un blogueur partage un thème, et tous ceux qui le souhaitent peuvent participer, apporter leurs points de vue à ce thème, ce qui permet de tous grandir, de tous profiter des points de vue des uns et des autres. Le thème de ce mois, qui est organisé par Cédric du blog «[techniques de méditation](http://techniquesdemeditation.com)», c'est « être ».*

## Développez-vous davantage votre Savoir Faire ou votre Savoir être ?

Cet article va aider ceux qui vivent l'une de ces situations :

- Si vous vous **prenez la tête** pour des choses ou des événements sans importance,
- Si vous **regrettez le passé** au lieu d'en tirer les enseignements nécessaire à votre évolution
- Si vous **vous inquiétez sans cesse** de ce qui pourrait vous arriver demain,
- **Si le futur vous fait peur** ou vous rend pessimiste et si cela vous empêche de **vous construire un avenir plus joyeux** au moyen d'objectifs ambitieux que vous pourriez vous fixer,
- Si vous êtes fréquemment **en conflit avec votre entourage**, si votre patron vous énerve, si vous ne supportez plus l'attitude de votre conjoint.

Si c'est le cas, alors vous risquez de beaucoup aimer cet article, car vous allez y trouver **des solutions concrètes** à vos problèmes d'aujourd'hui.

*“Les gagnant ne sont pas ceux qui n’ont pas de problème,  
mais ce sont ceux qui savent comment les surmonter”*



*Freedigitalphotos.net-Business-Man-Jump-Over-Obstacle-Barb-by-planet*

La vie est plus simple qu’il n’y paraît, mais nous avons tendance à toujours vouloir compliquer les choses...

Pensez-vous que le fait d’être heureux dépend avant tout d’un bon savoir faire ou plutôt d’un bon savoir être ?

### **Qu’est-ce que le Savoir Faire ?**

Toutes choses dans la vie doit s’apprendre. Même si vous possédez des prédispositions dans un domaine particulier, vous devrez mettre la main à la pâte pour devenir un expert dans ce domaine, mais là, je ne vous apprend rien.



*Crédits photos : © <http://www.fotolia.com>*

### **Connaissez-vous les 4 étapes de l'apprentissage, pour acquérir le savoir faire ?**

Si ce n'est pas le cas, je vous suggère de vous y intéresser, car il s'agit d'une base fondamentale de l'apprentissage.

Ne pas la connaître risque de vous faire passer à côté de vos illusions, de vos rêves, de vos projets....et cela serait dommage que vous ne puissiez pas réaliser vos objectifs simplement parce que vous ne connaissez pas ce qui suit :

#### **1er étape : je ne sais pas que ne je sais pas**

Bien évidemment, tant que vous ne savez pas qu'une chose existe, vous ne pouvez pas l'apprendre, même pas y penser.

Cela peut vous paraître évident, mais réfléchissez à ceci : combien de fois vous est-il arrivé de passer à côté d'opportunité simplement parce que vous ne saviez pas que c'était possible de le faire ?

#### **2ème étape : je sais que je ne sais pas**

Puis, un jour, vous découvrez que vous pouvez acquérir une compétence, qu'il existe une formation pour apprendre à faire ce dont vous rêviez de faire.

Vous savez désormais que cette possibilité existe.

Cette prise de conscience est certainement l'étape la plus importante **car elle vous sort d l'ignorance.**

L'ignorance est d'ailleurs, pour beaucoup, la principale cause de la souffrance.

Imaginez que vous êtes envahi par la peur de parler en public, mais que vous ne savez pas qu'il existe une méthode pour apprendre à maîtriser cette peur.

Le jour où vous découvrez cette technique, vous êtes déjà à l'étape deux.

**3ème étape : je sais que je sais, mais je dois réfléchir pour le faire**

Pour passer à l'étape trois, celle où vous allez commencer réellement votre apprentissage, vous devrez vous procurer cette méthode ou vous inscrire à une formation pour développer cette compétence.

**4ème étape : je sais que je sais et je le fais d'une manière inconsciente**

Ensuite, après un certain temps, vous passerez à l'étape 4, à savoir que vous aurez acquis suffisamment d'expérience pour oser parler en public sans être tétanisé de peur.

**Mais c'est souvent la troisième et la quatrième étape qui pose problème.**

À l'étape 3, vous prenez connaissance de l'aspect théorique que vous devez mettre en pratique car sans cela, vous restez à l'étape 2 (vous savez que cela existe, mais vous ne l'expérimentez pas).

Et ce n'est qu'après de nombreuses heures de pratique que vous commencerez à exercer votre compétence de manière inconsciente.

**Pour bien comprendre ce concept, voici un exemple simple**, celui de l'enfant qui apprend à faire un nœud avec les lacets de ses chaussures.

Tant que l'enfant ne porte pas de chaussures à lacets, il en est à l'étape 1, il ne sait pas qu'il ne sait pas lacer des chaussures...

Le jour où il reçoit sa première paire de chaussures à lacets, il passe à l'étape deux. Il sait que cela existe, mais n'a aucune idée comment faire

Puis sa maman va lui montrer comment faire, et va lui demander d'essayer.

L'enfant passe alors à l'étape 3, il sait comment faire, mais n'y arrive pas encore seul à chaque fois. Il doit le faire, encore et encore pour acquérir cette technique.

Puis un jour, sans s'en rendre compte, il lacera ses chaussures sans y penser, de manière inconsciente. Il sera alors passé à l'étape 4.

**Mais pourquoi je vous parle de tout cela ?**

Parce que la plupart des choses que vous faites aujourd'hui, vous le faites de manière inconsciente. Vous les avez apprises et ne les remettez plus en question. Malheureusement, parmi ces choses que vous avez apprises, vous n'en avez pas que des bonnes. **Les mauvaises habitudes, que vous faites de manière inconsciente**, se sont ancrées en vous de la même manière que les bonnes.

**Seul le "Savoir être" peut vous sortir de cette mauvaise posture.**

### **Qu'est-ce que le savoir être ?**

Le savoir être, c'est être capable **d'agir et de vivre en pleine conscience**, même lorsque vous faites des choses de manière inconsciente, comme de lacer vos chaussures.



*Crédits photos : © <http://www.fotolia.com>*

**Mais pourquoi est-ce si important d'agir en pleine conscience** dans une action si anodine et sans importance ?

Parce que c'est plus facile de commencer par cela.

Ensuite, l'objectif est de prendre conscience que ce ne sont pas uniquement vos actions qui sont réalisées parfois de manière automatique, mais **votre mode de pensée**.

**Le saviez-vous ?**

<http://www.techniquesdemeditation.com>



Nous émettons par jour des centaines de milliers de pensées, souvent sans nous en rendre compte

En voici **un exemple** : vous êtes au volant de votre voiture, vous parcourez le même trajet tous les jours et pour cette raison, votre concentration se trouve amoindrie. Vous laissez vagabonder vos pensées qui prennent différentes directions. À la fin du trajet, vous ne vous souvenez ni du trajet, ni de la plupart de vos pensées, à l'exception des dernières, celles qui occupent encore votre esprit.

«Et alors ?» me direz-vous

Sachez que ces pensées ont une influence directe sur votre vie de tous les jours.

Comment ?

En fonction de leur nature (négative ou positive), elles influencent votre état d'être (joyeux, déprimé, nerveux, anxieux, enthousiaste)

Commencez-vous à comprendre l'importance **de vivre en pleine conscience**?

### ***Vous avez l'entière responsabilité de votre vie***

La raison pour laquelle chaque être humain devrait se préoccuper au si bien de son savoir être que de son savoir faire, c'est parce que **chaque pensée, chaque parole et chaque acte** déterminent non seulement la manière dont vous vous sentez dans l'instant présent, mais déterminent aussi votre futur proche ou plus lointain.

Penser en pleine conscience permet aussi **de parler et d'agir conformément à ces pensées** et d'éviter que votre vie prenne un chemin contraire à vos aspirations profondes et intérieures.

**Laissez parler et s'exprimer votre être intérieur pour mieux créer dans la matière ce dont vous avez toujours rêvé.**

Connectez-vous avec votre être intérieur pour mieux connaître votre chemin de vie, ce que vous êtes réellement venu faire sur cette terre.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur le sujet, je vous invite à venir régulièrement lire les différents articles de mon blog.

Stephan - [info@sens-de-la-vie.net](mailto:info@sens-de-la-vie.net) – <http://sens-de-la-vie.net>

# Sa raison d'être

Par Valérie Detuncq, du blog <http://universunmondeencouleur.com>



Pour répondre à l'invitation de Cédric du blog [Techniques de méditation](#), (voir son article de lancement) qui propose de plancher sur le sujet «Être» pour la 61<sup>ème</sup> édition de la croisée des blogs organisée chaque mois par le site «Développement personnel», j'ai choisi l'angle de la raison d'être, car c'est un sujet qui me parle actuellement.

Pour moi la vie a un sens, je ne pourrais concevoir que nous sommes sur terre uniquement grâce à la fusion de deux êtres qui se sont aimés ou pas. Je sais que c'est la condition principale pour que germe notre graine d'être humain, mais elle n'est pas suffisante à mes yeux, elle l'est visiblement pour tous ceux qui croient au hasard, ce qui n'est pas mon cas. Pour moi la vie fait bien les choses, même si à première vue, l'injustice est criante et que tout paraît parfois aller de mal en pis.

Alors qu'est-ce que la raison d'être? Je la vois comme une mission d'âme, le pourquoi de notre venue sur cette terre qui pour moi est une terre expérimentale, un vaste chantier permettant à chacun de se réaliser, encore faut-il qu'il ait cet état d'esprit.

## Plusieurs questions se posent à moi par rapport à cette histoire d'âme et de mission.

- Si nous ne restions qu'à l'état d'âme ou d'esprit pourrions-nous vraiment évolués?
- Faut-il un passage sur la terre (dans la matière) pour laisser une trace, valider une étape, nous voyons bien que notre esprit n'a pas de limites et que lorsque nous désirons concrétiser une vue de l'esprit, nous sommes confrontés à l'état de notre avancement, aux moyens dont nous disposons réellement.
- Faut-il une expérimentation humaine et terrestre pour vraiment visualiser nos états d'âme? Nous nous rendons bien compte qu'ils ne se manifestent que lorsque nous sommes confrontés à ce que nous avons à vivre dans le concret, les uns avec les autres.
- Est-ce que nous sommes envoyés en mission, celle de tester concrètement ce que notre âme a besoin de vivre pour grandir, on parle souvent de grandeur d'âme.

*Toutes ces questions me semblent avoir leur réponse lorsque nous rencontrons notre raison d'être, lorsque nous sentons que nous ne sommes pas là par hasard et que tout ce que nous vivons est chargé de sens, nous sert de leçon, nous permet de grandir, d'évoluer, de nous bonifier etc.....*

Dans la chanson «sa raison d'être» je ressens bien qu'elle dépasse de loin la raison simple, chaque interprète semble avoir également sa raison d'être là, ils nous la communiquent. Le «ensemble» donne de la force, l'énergie et la particularité de chaque voix s'ajoutent, c'est d'ailleurs le thème de mon blog «Uni et unis vers un monde en couleur», chacun donne son timbre et sa couleur de voix et le tout est harmonieux, le tout fonctionne à merveille, il est porteur d'un message.

Cette chanson parle de l'épreuve qu'a traversée une personne atteinte du SIDA, maladie qui fait perdre aux gens leurs défenses naturelles, hors elle trouve en elle, le moyen de se défendre malgré tout et sans relâche, elle avance et prend à bras le corps sa maladie pour essayer d'en venir à bout.

A l'écoute de cette chanson, nous sentons bien que nous avons la capacité en nous de récupérer des forces, mais que pour leur permettre d'agir, il faut avoir l'espoir de réussir chevillé au corps. Pas de guérison sans espoir et sans un entourage qui vous soutienne et vous encourage.

Je mets cependant un bémol aux paroles de cette chanson, qui dit d'agir sans se demander pourquoi, hors pour moi le pourquoi est important, car si l'on ne se pose pas de questions, on n'obtient aucune réponse. Mais c'est vrai que le questionnement empêche parfois l'action et que dans certaines occasions, nous n'avons pas le temps de nous poser des questions.

N'y aurait-il pas une cause à effet? Est-ce que la vie ne nous mettrait pas en situation d'urgence parce que justement nous privilégions l'agir et pas la compréhension du sens de ce qui nous est donné à vivre avant d'agir ?

La loi d'attraction fonctionne comme cela, si nous demandons de l'action, nous aurons de l'action, si nous demandons une période de break, nous trouverons le moyen de l'avoir, même si c'est une maladie qui le provoque. Savoir demander ce dont nous avons vraiment besoin, au moment où il est important d'agir, je pense que c'est être dans l'action juste, celle qui a une raison d'être.

*Faisons donc appel à nos deux cerveaux, le gauche, analytique, séquentiel et mécanique, celui qui est développé dans l'enseignement conventionnel, très bon outil*

*d'analyse et d'action et le droit plus intuitif, complètement oublié par l'enseignement qui est pourtant un très bon outil de compréhension holistique.*

## **I – Comment accéder à sa raison d'être?**

Le parcours et la mission de chacun vont être souvent très différents, mais qu'ils soient de pays différents, de religions différentes, de milieux différents, nés dans la rue ou dans un château, chacun a une raison d'être conçu et même si ce n'est que pour quelques heures, il joue un rôle à sa manière, car il change certaines données autour de lui.

### **1) Se poser déjà la question.**

A ce niveau, j'ai un penchant certain pour la réincarnation qui répond aux questions que je me posais devant l'injustice énorme des conditions de vie humaine. Savoir que nous avons plusieurs passages redonnait une certaine équité, tout au moins d'autres chances, d'autres vies. Je sentais aussi que même dans la même fratrie et dans un environnement similaire, nous étions inégaux, je sentais bien que nos âmes portaient des fardeaux très différents dont nous avons à nous libérer et je pense que c'est seulement sur la terre que nous pouvons en faire l'expérience.

*Vouloir comprendre l'expérience que nous sommes venus faire sur la terre me semble être la condition principale pour accéder à sa raison d'être et pour redonner un sens à la condition humaine.*



### **2) Se connaître parfaitement.**

Certains ont cette capacité d'écouter des signes dès l'enfance, ils ont été éduqués à

ressentir les choses qui les entourent, ils ressentent aussi ce qui leur fait du bien, répondent à cet appel et trouvent assez vite leur raison d'être et leur mission.

Mais ils ne sont pas si nombreux, une majorité d'être humain va répondre à l'appel de différents sirènes qui vont les envoûter et les attirer hors de chemin de réalisation propre. Tous ces gens vont un jour avoir le sentiment d'être passé à côté de leur vie. Parfois la chute peut même être brutale, s'ils n'ont pas décodé les signes avant-coureurs.

*Apprenons à écouter et à voir les signes que la vie nous envoie, notre corps est un très bon baromètre à ne pas négliger. Il sait ce qui nous fait du bien ou non.*

### **3) Se vouloir du bien.**

Il ne suffit pas de se connaître pour accéder à sa raison d'être, quand nous sommes dans l'autodestruction ou pire la destruction de notre entourage (famille, terre, société), dans la dette, dans le fond, la force destructrice qui nous habite nous empêche d'accéder à notre être profond qui lui demande à être bien, nous sommes loin alors de trouver un véritable sens à ce que nous vivons, la dualité qui nous habite a donné le pouvoir entier au désespoir, au sombre, au négatif qui ont pris les commandes de notre vie. Pour tous les durs à la douleur, le changement risque de s'effectuer dans l'extrême douleur, ils devront attendre l'insupportable.

*Apprenons à ressentir quand nos actes ne sont pas assez en rapport avec notre vraie nature, il y a distorsion, passage en force et aucun plaisir ne peut en découler.*



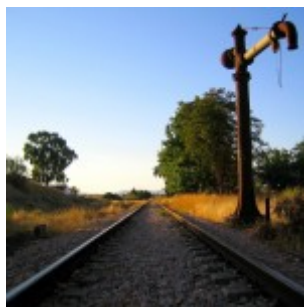
**4) N'avoir pas peur de la plénitude.**

Quand nous n'avons pas reçu, que ce soit de l'affectif, des biens, de l'argent, c'est le manque qui est notre mode de fonctionnement, et même notre respiration peut être courte, difficile alors de faire le plein, se diriger vers l'abondance et surtout de la garder. Un besoin permanent de manquer continue à nous habiter, il nous gouverne et nous empêche d'accéder à ce plein de vie qui pourtant nous fait envie, mais reste un mirage. Pourtant être comblé d'aise, n'est-ce pas une sensation merveilleuse ? Être à l'aise, c'est n'éprouver aucune gêne, c'est se sentir bien, en être comblé, c'est le bonheur que pourtant nous cherchons tous. *Allons à la rencontre de cette sensation de plénitude et installons-là progressivement dans notre vie afin qu'elle ne nous quitte plus.*

**5) N'avoir pas peur de réussir.**

Il est évident que si nous ne nous voulons pas de bien, c'est que nous pensons n'en être pas digne et qu'une culpabilité nous habite quelque part encore. *Allez la chercher est primordial dans un premier temps.* La peur de réussir peut venir aussi d'une incapacité à mettre le prix, d'une mauvaise échelle de valeur. Les gens qui aiment payer le prix, qui ont de bonnes priorités n'ont évidemment pas de problème avec la notion d'argent, ce qui ne veut pas dire qu'ils n'ont pas de problème dans leur vie. Quand nous nous retrouvons dans une difficulté de payer le prix, «mauvais payeurs» nous allons rester enfermer dans notre dette ou tout du moins dans l'impression qu'un tiers cherche à nous dépouiller, il est très intéressant de voir que certains hyper riches ont du mal à payer leurs impôts, se ressentant victimes et du même coup ils en perdent leur aura, leur côté éclairé. *Apprendre que tout a un prix et qu'il est impossible d'avoir le beurre et l'argent du beurre me semble être un gage de réussite.*





## 6) N'avoir pas peur de l'inconnu

Ne serait-elle pas une des toutes premières causes de notre incapacité à aller vers sa raison d'être, la raison cartésienne faisant partie de notre éducation, le «bon sens», le sens commun, qui ne prend pas en compte les particularités de chacun semble avoir pris le pouvoir. Accepter le non vivable familier au nom d'un raisonnable même douloureux, c'est souvent ce qui est privilégié par habitude, par manque de confiance en soi.

*Apprendre à se faire confiance pour aller là où nous nous sentons appeler, inconnu ne veut pas dire obligatoirement ennemi.*

## II –Comment faire vivre sa raison d'être

Avoir envie de réussir sa vie, c'est donc déjà le premier pas, se débarrasser de ce qui empêche de le faire, le deuxième, et ensuite mettre en œuvre tout ce qui va permettre le changement le troisième. Le «Bien-être», soit se sentir pleinement en accord avec qui l'on est, n'a rien avoir avec la réussite sociale ou professionnelle ou même familiale, réussir sa vie, c'est avoir réussi à se réaliser, à s'épanouir, à se sentir bien. C'est avoir fait vivre pleinement ce qui nous tenait à cœur, c'est avoir réussi l'expérience qui nous était consacrée en y consacrant sa vie.

*S'incarner pour chacun d'entre nous c'est venir expérimenter quelque chose, alors, à ce moment là, chacun a à réussir son épreuve, c'est dans cette vision que nous devenons tous égaux et que nous pouvons tous nous tenir la main.*

**1) En se réalisant :** Ceux qui se réalisent sont biens dans ce qu'ils font, en accord avec leurs valeurs et le sens qu'ils donnent à leur vie, en général ils font le bien

autour d'eux sans le chercher spécialement, ils sont en harmonie avec leur environnement, ils apportent l'entente, le respect de chaque individu. Il faut consacrer la même énergie à juste survivre, qu'à réaliser un projet, qu'à se réaliser, la survie n'apporte qu'une vie difficile, la réalisation d'un projet apporte une satisfaction qui ne dure pas, demande toujours un nouveau challenge, c'est donc du toujours plus et c'est comme cela que la société d'aujourd'hui voudrait nous faire vivre.

**2) En œuvrant pour permettre à chacun de se réaliser.** Une fois que nous sommes dans la réalisation de nous-mêmes, je pense que notre devoir est de la vivre sans spécialement vouloir faire des adeptes, ceux, qui cherchent absolument à ce qu'on les suive, ne sont à mon avis pas de vrais éclaireurs, mais plus dans un besoin de reconnaissance. Un éclaireur éclaire naturellement et quand il est réalisé, centré, ses actions sont justes et servent d'exemple.

Des personnes comme Mandela, Gandhi, Sœur Emmanuelle, Pierre Rabhi ont à un moment été portés par une raison plus forte qu'eux-mêmes et pas toujours raisonnable au sens classique du terme, ils se sont volontairement mis dans une posture pacifique tout en côtoyant des terres et des climats hostiles, c'est qu'en eux la dualité n'existait plus, ils étaient unis, chaque cellule de leur corps répondait au même appel. Ils ont alors œuvré chacun à leur manière et montrer un chemin de non violence, soit pas à pas et non pas dans le passage en force.

## **Conclusion**

C'est en engageant tout son être que nous pouvons trouver notre raison d'être, elle doit répondre à un élan, qui nous fait avancer avec confiance puisque nous savons où aller. Elle nous anime, nous fait vibrer, elle répond à nos besoins physiologiques, c'est notre boussole biologique qui nous indique la bonne direction et pas obligatoirement celle qui convient à d'autres. Nous seuls, nous pouvons la ressentir quand nous nous sommes enfin débarrassés de toutes nos

contradictions, cette image nous montre l'harmonie qui devrait d'un conscient et d'un inconscient en relation, le miroir de l'eau renvoie la bonne image, pour nous c'est quand le miroir de l'autre nous renvoie une bonne image.



Que d'énergie dépensée dans tous les sens, quand nous ne trouvons pas le sens de notre vie. Que le monde aurait de belles couleurs, une belle harmonie, vibrerait à l'unisson, si chacun pouvait accéder à sa raison d'être, plus de jalousie, plus de besoin de dominer l'autre, plus de compétition malsaine, chacun serait à sa place et content de son sort.

**Vive la raison d'être.**

# Etes-vous du genre à méditer aux toilettes ?

Par Clément, du blog <http://www.temps-action.com>

Bon OK. J'avoue, cette question est un peu bizarre.

Mais si vous imaginez la situation quelques instants, vous verrez que ça n'a rien de farfelu.

C'est même tout le contraire. Mais pour bien comprendre ce dont il est question, il faut que je vous raconte une petite histoire.



## L'enseignement du maître Zen

Il y a quelques siècles, au Japon, un jeune moine bouddhiste de la lignée Zen faisait le tour de tous les monastères pour trouver son Maître.

Il voulait savoir. Comment trouver la sagesse ? Comment vivre une vie sage ?

Seul un homme éclairé pourrait lui montrer le chemin. Lui transmettre son savoir.

De fil en aiguille, il finit par arriver chez un très grand maître et sollicite un entretien avec lui.

*“Maître, pourriez-vous me transmettre votre sagesse ? Comment faites-vous pour vivre la sagesse ?”* Dit le jeune moine.

Alors le maître le regarde et lui adresse un sourire plein de compassion. Puis il lui dit, le plus simplement du monde :

*“Quand je dors, je dors. Quand je mange, je mange. Quand je pisse, je pisse.”*

Sur ces quelques mots, l’entretien se termina.

Les paroles de ce grand maître Zen peuvent faire sourire.

Mais sachez que son enseignement est reconnu pour être l’un des plus grands du bouddhisme Zen.

Et ce qu’il y a bien, c’est que tout le monde comprend ces mots. Ils sont simples. On peut donc s’identifier facilement à ces paroles.

### **Comment gérez-vous le quotidien ?**

Le problème, c’est qu’on a oublié depuis longtemps cette philosophie de vie dans notre monde moderne.

On pense tout le temps à ce qu’on doit faire. Quand on dort, quand on mange, quand on “pisse”.

Il faut dire qu’on a tellement de choses à gérer dans une journée.

Alors on tente de réaliser le **plus de tâches possibles** en parallèle. On fait tout en même temps **sans se concentrer** en profondeur sur rien du tout.

Consulter ses mails tout en feuilletant un rapport et en pensant au dîner de ce soir n'est pas une prouesse. C'est simplement une **conception erronée** de ce qu'on croit être l'efficacité.

Ne vous est-il jamais arrivé de saturer ? De ne plus savoir où vous en êtes ? Comme si vous étiez perdu dans une jungle épaisse sans savoir vers où aller pour vous en sortir ?

Quand ça arrive, c'est que notre cerveau ne sait plus trop sur quoi porter son attention.

Il joue au ping-pong entre les tâches et finit par oublier le sens des priorités.

Alors forcément, on s'y perd. **On s'épuise**. Et on perd peu à peu le véritable sens des choses, le sentiment d'accomplissement.

Toutes les études menées sur le sujet aboutissent à la même conclusion : Le multi tâches n'est pas la solution. Tout comme un cerveau surmené ne mène pas loin.

En effet, même si on parvient à tout finir plus vite pour être tranquille ensuite, ça ne dure qu'un temps. Demain, de nouvelles tâches pointeront le bout de leur nez. Les urgences de la veille seront remplacées par celles du lendemain.

Alors comment faire ?

La réponse tient en un mot : concentration.

## **Être présent**

L'idée consiste à se focaliser entièrement sur **une seule et unique chose** à la fois.

A être **pleinement présent** dans ce qu'on l'on fait, au moment où on le fait.

On a tellement l'habitude de zapper en permanence d'une chose à l'autre que ça n'a rien d'évident. Mais dites vous que la capacité de concentration, c'est comme un muscle.

Plus on s'en sert, plus elle se renforce.

Et pour ça, il existe un **exercice très simple** que vous pouvez essayer dès maintenant :

Prenez 5 minutes pour vous détendre complètement.

Fermez les yeux et commencez à respirer en profondeur avec le bas du ventre.

Concentrez-vous uniquement sur le va et vient de votre respiration. Si des idées vous passent par la tête (il y en aura forcément !), laissez-les passer, sans y prêter attention.

Quand vous commencez à vous sentir détendu, **faites marcher vos sens**. Ressentez le poids de vos mains, la lourdeur de vos jambes, l'appui du sol sur vos pieds.

Cela devrait vous faire du bien et vous réapprendre à vous focaliser sur l'instant présent.

Vous pouvez même le faire en version express de temps en temps sur votre lieu de travail, sans pour autant fermer les yeux.

### **Ça marche pour tout**

Faites cet exercice régulièrement et appliquez le peu à peu aux activités de votre journée.

Si vous devez réaliser un travail qui demande de la concentration, comme la rédaction d'un rapport, misez toute votre attention sur cette unique tâche. Ne vous dispersez pas. Ne pensez pas à tout le reste.

Ressentez des choses qui vous permettent d'être présent dans ce que vous faites, comme le poids des touches du clavier sous vos doigts par exemple.

Essayez. Les tâches prennent **une autre dimension** quand on s'y plonge entièrement dedans.

C'est moins pénible et plus facile d'y trouver de l'intérêt.

On n'est pas obligé de le faire tout le temps. Et d'ailleurs, il est presque impossible de nos jours de rester "mono tâche" une journée entière.

Mais faites-le au moins pour les travaux importants, pour vous ressourcer et pour mieux profiter des petits instants agréables de la journée.

Je ne sais plus qui disait que "*chaque moment bien vécu est un moment de bonheur*". Même si faire la vaisselle ou payer vos factures ne vous apportera pas un immense moment de bonheur, il y a une part de vérité dans cette citation.

Alors la prochaine fois que vous vous sentez un peu perdu ou dépassé par toutes les tâches à faire, rappelez-vous l'enseignement du maître Zen 😊



*Cet article un peu décalé participe à la 61ème édition de l'événement «A la croisée de blog», organisée par Cédric du blog Technique de méditation.*

*Photo © WONG SZE FEI*



# Devenir ce que l'on est

Par Florence Clerfeuille, du blog <http://florence-clerfeuille.com>



Vous l'avez certainement remarqué : l'une de mes catégories d'articles s'intitule *Être auteur*. Pourquoi, me direz-vous? Parce que ce n'est pas une évidence. Parce qu'être soi-même est le **défi essentiel** que nous avons tous à relever au cours de notre vie et que cela **mérite réflexion**.

C'est tout le sujet du développement personnel!

Le site Internet du même nom organise **chaque mois** un événement intitulé *À la croisée des blogs*. Le principe en est simple : un blogueur choisit **un thème**, un sujet de réflexion, et chaque participant est appelé à publier sa contribution sous la forme d'un article dans son propre blog.

Ce mois-ci, c'est Cédric, du blog Techniques de méditation, qui s'y colle. Avec un thème aussi simple que large : être. Un thème qui ne pouvait que m'inspirer!

Je le disais dans l'un des tout premiers articles de ce blog : même si j'écris depuis que je sais tenir un stylo, il m'a **fallu du temps** pour **me sentir** (pour «être») **auteur**. Beaucoup de temps. Une quarantaine d'années.

Sans doute parce que, comme l'écrit Rick Hanson dans *Le cerveau de Bouddha* : «Paradoxalement, **il faut du temps pour devenir ce que l'on est déjà.**»

Ce que l'on est (ou ce que l'on naît) est là de toute éternité, **au fond de soi**. Mais comme la pierre précieuse doit être libérée de sa gangue de terre ou de roche pour briller de tous ses feux, notre «être» doit être débarrassé de tout ce qui l'entoure et l'entrave pour **révéler sa vraie substance**.

Nous grandissons dans un **cadre** qui nous est **imposé** par la date et le lieu de notre naissance. Nous évoluons dans un **environnement** qui nous modèle, que nous le voulions ou non, et subissons toutes sortes d'**influences**.

Alors pour se trouver, pour se prouver, pour **être soi**, il faut **du temps**. Certains n'y arrivent jamais vraiment, tellement le poids des traditions ou du regard des autres sur eux est paralysant. D'autres sont plus rapides. Ou précoces.

Dans tous les cas, il en faut des **essais ratés**, des nuits de **doute** et de **solitude**, des années d'**attente** ou d'infortune, pour finir un jour par savoir, par être sûr que l'on est ce que l'on devait être de toute éternité.

Pour moi, désormais, c'est clair. **Je suis auteur**.

Je ne suis pas que cela, mais je suis surtout cela. C'est ce qui me définit le mieux aujourd'hui : la phrase sonne **comme une évidence**. Je me suis épluchée, débarrassée des couches inutiles de ma personne. Je me suis **ancrée** dans mon univers. Solidement.

Pour cela, j'ai forcément **abandonné certaines choses**, incompatibles avec ce que je me sentais devoir être. **Mis de la distance** entre certaines personnes et moi. Je me suis forcément aussi **mise en marge** d'un monde qui ne me correspondait pas.

Bref, j'ai pris des **décisions**.

**Être soi**, ce n'est donc pas seulement un état naturel, c'est aussi (et peut-être surtout) le **fruit d'actions volontaires**.

**On n'est vraiment que si on le décide!**

Ce n'est pas suffisant, mais c'est nécessaire, pour ne pas dire indispensable. Alors, qu'allez-vous décider aujourd'hui ?

# Moi, Julien, futur égocentrique abstinent.

Par Julien G., du blog <http://www.leader-blogueur.com>



Beaucoup de blogueurs, rédacteurs et écrivains conseillent de s'adresser au public. D'utiliser une procédure type pour parler aux lecteurs. De commencer par des questions. De susciter l'envie, en dévoilant un peu de bon contenu dans l'introduction (voir photo ci-contre). En voyant le thème proposé pour cette croisée des blogs, j'ai eu envie de prendre le courant à revers.

En m'intéressant à l'audience du blog de Cédric, j'ai trouvé celle-ci bien **éveillée**. Autrement dit, je tire un trait sur le marketing pour les nuls, car j'ai horreur des blogueurs qui me prennent pour un attardé mental et **je vous parlerai de moi**, inconnu(e)s qui ne me connaissez pas. Peut-être que dans cette lecture rédigée par un futur égocentrique abstinent, **vous repartirez avec un brin de folie nécessaire pour Être.**

Bonne lecture (à haute voix, c'est encore meilleur !)

Vous lisez des articles sur des blogs de développement personnel. Notez, l'absence du point d'interrogation. Cela fait des années que je pratique l'art de **rechercher la pilule magique**. Dans les forums, les livres, les blogs, sur YouTube (je suis également un dealer) et pourtant j'ai comme un sentiment de vide intérieur.

J'ai constaté, depuis disons deux bonnes années, **un truc qui m'agaçait au plus haut point**, dans la majorité des articles sur le développement personnel, et de management. Un truc que je n'ai jamais vraiment pris en compte et que j'appliquais beaucoup à mes articles.

Avant de lever le voile sur cette manie imbuvable, **je vais vous parler de ma frustration**, et peut-être que vous découvrirez où je veux en venir. Cette frustration est liée à l'obligation de suivre un plan indiqué. Une marche à



suivre pour régler les problèmes. Nos problèmes. Vos problèmes. Tous les problèmes. À coup sûr, la solution est en vous ! Et en plus, elle est facile à trouver. Comment ça? Vous n'êtes pas encore heureux?

Les titres pompeux comme : «*Découvrez comment gagner 10'000 euros en 3 semaines avec 50 visiteurs par jour*», ou encore, «*Déjouez tous les manipulateurs en suivant le procédé en 7 points*». «*Séduisez n'importe quel mannequin avec l'approche en 13 étapes*». «*Managez comme un pro avec les 5 procédés clés*» et «*Comment avoir confiance en soi avec le modèle ALLO*» Bref, des titres qui éveillent notre curiosité, parce que bien appuyés sur nos besoins fondamentaux Maslowiens et notre envie d'Être «plus». La voici, cette manie imbuvable! **Des résultats rapides, et faciles à atteindre!**

### Pouvons-nous durablement modifier notre Être à l'aide de formations?

Tout ça pour vous dire qu'en faisant vivre cette manie (en créant des articles du type faites comme ci, comme ça, ou en achetant des formations), je cherchais à combler quelque chose, un quelque chose qui n'était pas dans les livres, ou dans trop peu de livres, mais que mon fil d'actualité facebook faisait vivre... Une sorte de frustration à la vue de toutes ces personnes qui voyageaient, qui réussissaient leurs études, qui étaient belles, qui étaient entourées de personnes encore plus belles. J'avais l'impression d'être de plus en plus soumis à une pression offerte via mon écran. Facebook montre le résultat et jamais le processus. Autrement dit, c'est *frustrabook*. Et via les réseaux sociaux, en partie, je me sentais obligé d'ÊTRE. D'être mieux. Plus. Toujours plus.

Revenons à nos ovins, si vous êtes encore là, je vous félicite parce que vous êtes

persévérant et indulgent avec l'inconnu que je suis.

En quête d'Être et de bonheur, je me suis dit qu'une formation en management & leadership comblerait une bonne partie de mes lacunes. Hélas, je suis à nouveau tombé sur des procédures à suivre pour devenir meilleur. Ce n'était pas la solution et j'en avais ma claque.

Puis un jour, la claque me fût donnée par un des meilleurs professeurs que j'ai pu rencontrer dans ma modeste vie. J'ai découvert une nouvelle manière de penser. Rien à voir avec la destruction de l'ego de Monsieur Tolle ! Que je trouve bien trop extrême à mon goût!

Notre éducation est basée sur une pensée de type analytique. On cherche constamment à comprendre pourquoi X précède Y. Pourquoi elle regarde mes lèvres quand je lui parle ? Pourquoi mes entretiens d'embauche ne fonctionnent pas ? Pourquoi quand je cherche à aller mieux, les soucis arrivent ? Pourquoi je m'endors fatigué et me réveille fatigué ? Pourquoi ne suis-je pas heureux ? Et les réponses apportées sont du même genre. D'où, **des méthodes qui expliquent en 7 points comment respirer sous l'eau.**

Tout ce questionnement incessant, fait rarement avancer le processus. **Au mieux, d'autres problèmes apparaissent.**

Et un jour, mon professeur m'a fait découvrir la systémique. La systémique est une manière d'appréhender la complexité sans s'y noyer dedans.

**Plutôt que de chercher à comprendre comment résoudre un**

**problème, je me suis mis à chercher l'élément manquant pour aller mieux.**

Je me suis donc tourné sur le futur plutôt que de chercher à analyser le passé. Cela a modifié beaucoup de choses en moi et ma réalité.



Lorsque j'étais face à un problème, je ne cherchais plus à le résoudre, au contraire, je prenais de la « hauteur mentale » pour replacer mon viseur sur le résultat escompté. **D'autres possibles se présentaient à moi.** Il est, à mon sens, inutile de savoir comment fonctionne le moteur d'une voiture pour pouvoir la conduire. Et si mon moteur s'arrête, je vais chercher à arriver le plus rapidement à mon entretien d'embauche. Plutôt que de chercher le problème de la panne.

J'ai donc cessé de chercher un coupable et une raison, **j'ai accepté le facteur chance et l'inégalité**, j'ai accepté mes humeurs, mes émotions, mes qualités et défauts. Je percevais le monde autour de moi comme un ensemble de systèmes, et un petit système (un moustique qui m'empêche de dormir) pouvait influencer un système bien plus grand que lui (moi, le lendemain, criblé de piqûres, d'humeur mortelle avec mes équipes).

Ce que j'apprécie avec la systémique, c'est qu'il n'existe pas de méthodes



**transposables entre individus.** Puisque chaque individu est **UNIQUE**. Tout dépend du contexte. L'Homme reprend donc son caractère unique! En prenant en compte cette contrainte, le nombre d'articles et de livres fascinants descend à 5%. Le gain de temps, quant à lui, augmente de manière exponentielle !

Ce n'est pas tout, un élément à priori néfaste, peut rester intégré au système. Il y a une raison à cela et pour la découvrir, il est indiqué de regarder les relations que j'ai avec les autres systèmes qui m'entourent. **Toute une nouvelle manière d'appréhender la notion d'Être.**

## **Tout dépend du contexte!**

**À mes yeux, «Être» passe par les détails invisibles aux yeux des gens.**

Une fois cette notion de système assimilée et avec elle, **l'acceptation des petits incidents pouvant influencer le cours des grandes choses à mes yeux** tel que, ma vie et Être, j'ai décidé de me concentrer sur le détail.

Oui, plutôt que de vouloir lire tous les soirs 40 pages de mon bouquin, ou de pratiquer la méditation 30 minutes chaque jour, j'ai pris le problème à l'inverse.

Pour ne pas me dégoûter des nouvelles habitudes que je désirais mettre en place, pour atteindre mes buts et améliorer mon humeur (je ne

prétendrai pas pouvoir toucher le bonheur), j'ai décidé **chaque jour de faire un petit pas.**

Dans mon cas, c'est renforcer ma capacité de me refuser des choses que je désire. Comme des sucreries. Ou refuser de prendre le bus et aller à pied. Faire mes devoirs plutôt que d'écrire un article sur le thème Être. Aborder un sujet épineux avec un collaborateur que je ne porte pas dans mon cœur, plutôt que de faire «mine de»... Ou encore, de passer ce coup de téléphone en attente depuis des semaines.

### **Ce sont des détails.**

Invisibles pour les autres et frustrabook. Travailler sur les détails n'est pas facile, et les résultats n'arrivent pas rapidement. Mais aussi étrange que cela puisse paraître, je commence de mieux en mieux à me connaître, et le sentiment d'Être augmente de jour en jour. Pourtant, je ne comprends toujours pas précisément comment mon moteur fonctionne 😊

Pour terminer, j'applique une astuce que je dévoile à tous mes séminaires et qui est devenue une véritable habitude. Libre à vous de l'appliquer.

**Chaque soir, je répons par écrit à 3 phrases :**

Ce que j'ai fait aujourd'hui.

Ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ce que je ferais mieux demain.

## Est-il important de (ne pas) suivre un plan pour Être?

Voici la véritable question de mon texte. Vous noterez que je n'aborde pas de manière frontale la définition du terme «ÊTRE». Il y a une raison à cela. J'ai également abordé plusieurs sujets que je développerais volontiers avec les personnes intéressées.

Félicitation pour la lecture (à haute voix!)

Julien G.

Leader-Blogueur.com

# Etre – un verbe pas comme les autres

Par Une Voix, du blog <http://www.uneplume.net>



Les mots, c'est notre spécialité sur *Une Plume & Une Voix*. Certains, toutefois, sont plus accessibles que d'autres. Celui d'aujourd'hui, nous l'utilisons beaucoup, énormément, à toutes les sauces, oserais-je dire. Il n'est pourtant pas si facilement abordable, ce verbe «Etre».

Nous l'avons approché grâce à des adjectifs : Nous avons essayé d'être heureux, nous avons tenté d'être inspirés. Et c'est vrai que chaque jour, nous sommes plein de choses : nous sommes de bonne humeur, nous sommes en retard, nous sommes dans le RER, nous sommes instituteur, mélomane, fatigué, ému, séduisant, en couple...

Mais ne pourrions-nous pas simplement «être» ? Sans adjectif, sans adverbe, sans complément. Sans ces ajouts qui, en tentant de nous décrire, nous limitent et nous morcellent. Etre tout court. Etre, sans

jugement, juste dans l'acceptation de notre globalité. Ce n'est pas une mince affaire. Comment faire alors pour y parvenir ?

Ma réponse décevra forcément : Rien. Il n'y a *rien* à faire. En effet, on ne répond pas au besoin «d'être» par un «faire». Et c'est souvent là où nous nous égarons. A force de «faire» nous nous coupons de notre être, de notre lien avec le moment présent. Nous agissons pour réparer hier ou pour préparer demain, mais pendant que nous agissons, point de «je suis», au présent de l'indicatif. Quel paradoxe : Nous passons le plus clair de notre temps à ne pas *être* dans le présent !

Puisqu'il n'y a rien à faire, alors pourquoi ne pas essayer de ne rien faire ? C'est tentant et c'est pourtant loin d'être évident. Car il ne s'agit pas d'être passif ou endormi, mais bien de ne rien faire, volontairement, consciemment. D'essayer même de ne pas penser. C'est ce que propose, notamment, la méditation en nous apprenant à cultiver notre disponibilité au moment présent et à accepter ce qui est plutôt que de lutter contre. Méditer nous enseigne l'expérience, c'est à dire la connaissance par la présence, par la conscience plutôt que par l'analyse mentale. C'est une pratique exigeante, qui nécessite application, implication et régularité.

Finalement, de nombreuses pratiques nous demandent les mêmes efforts : la pratique sportive sérieuse implique de la concentration et de la disponibilité, idem pour la pratique d'un instrument de musique ou la création artistique. Avez-vous observé l'effet de telles occupations sur vous ? Moi je l'ai observé. Quand je chante avec mon groupe ou quand je suis entièrement présente au sport que je pratique, je me sens unifiée, vivante. Dans certains courts moments de présence, le temps n'existe plus, le jugement n'existe plus, la peur n'existe plus. Je crois bien que c'est cela, *être*.

Cela paraît en contradiction avec ce que j'écrivais juste avant, en vous invitant à ne rien *faire* pour laisser émerger l'*être*. Ce n'est pourtant pas contradictoire. Il s'agit simplement d'approches différentes, ayant pour but de nous aider à nous recentrer, à vivre le moment présent. Parce que le moment présent est le seul qu'il nous est donné de vivre : le passé se ressasse, se regrette. Le futur s'imagine, se rêve, se craint. Mais si nous voulons *être*, au sens d'être vivant, en savourant l'instant présent, il nous faut pouvoir le recevoir, l'accueillir, lui faire une place. Il nous faut nous rendre disponible.

Sur notre blog consacré aux notes et aux mots, nous avons déjà abordé une notion de développement personnel avec l'article sur le bien-être grâce au chant. Aujourd'hui, je remercie l'initiative A la croisée des blogs qui nous permet d'intégrer une nouvelle recrue à notre collection de jolis mots, le verbe *Etre*.

# Parler allemand et être en phase avec mon désir

Par Cyril Hurstel, du blog <http://blog-bilinguisme.fr>



Je ne suis pas bilingue précoce mais à force de travail, de découverte et de voyages, j'ai atteint un bon niveau dans 2 langues qui m'étaient étrangères. On va dire qu'elles me sont désormais chères. Par contre, au fond de moi, l'insatisfaction rôde car **je reste sur l'échec** de mon apprentissage de l'allemand. Pas besoin de beaucoup d'intuition pour remarquer que j'ai un souci profond et durable avec l'allemand. C'est très gênant car la plupart de mes interlocuteurs considèrent que les alsaciens sont bilingues en allemand.

L'allemand est ma première langue étrangère, celle par laquelle j'ai découvert que parler une langue étrangère est **bien plus qu'utiliser un code de communication**. Et ce fut le fiasco complet. Un échec cinglant avec pour conséquence un niveau extrêmement faible en grammaire allemande. Si vous vous êtes essayé à l'allemand, je suis sûr que vous comprenez ce dont je veux parler.



## **Communiquer en allemand nécessite de penser en allemand**

Quand vous essayez de parler allemand, vous imposez à votre cerveau de penser en allemand. Vous pouvez essayer tout en pensant en français mais cela ne marche pas au-delà des phrases de routines. Et encore, même pour dire votre âge, il faut déjà changer de mode de pensée. Passer d'avoir à être. Et oui, en allemand, on n'a pas 42 ans, on est âgé de 42 ans.

J'ai depuis constaté que même les allemands doivent arrêter de penser pour trouver quelle est la forme correcte. Plusieurs fois mes interlocuteurs étaient incapables de répondre à mes questions de grammaire de manière consciente car ils avaient besoin de parler pour trouver la réponse. Et laisser faire le naturel, tout simplement.

Pour parler allemand, il est illusoire de croire qu'on peut ordonner toutes les règles, les appliquer et en déduire la forme de chaque mot. Tout cela en une fraction de seconde. C'est impossible.

La bonne manière est de se mettre à **penser en allemand, comme un allemand**, pour trouver les déclinaisons et genre des mots de manière intuitive sans souffrir. Tout l'inverse de ce que je fais depuis si longtemps.

Voilà pour l'analyse rationnelle mais cela ne m'aide pas beaucoup aujourd'hui même si je désire rationnellement apprendre l'allemand. Que dit la part irrationnelle qui se cache dans mon cerveau ? Personnellement, je ne suis pas très fort en méditation ni très qualifié pour aller chercher ce genre d'informations:-) ni dans les trucs qui sont présenté sur ce site <http://developpementpersonnel.org/>.

## **Etre en phase avec mon désir de parler allemand**

Quand j'écoute des phrases en allemand, je les comprends relativement bien mais je ne suis pas forcément capable de retenir que tel ou tel terme a telle ou telle signification précise. C'est comme si je comprenais globalement et que mon for intérieur bloquait l'entrée des éléments *étrangers* dans ma mémoire de long terme.

Je soupçonne que j'ai besoin d'aligner mes émotions sur ma volonté de progresser en allemand. Je sais que cela vient de mes émotions profondes ressenties dans ma jeunesse quand on m'a imposé l'apprentissage de l'allemand dans un contexte et avec des méthodes qui ne s'y prêtaient pas.

## **Descendre au plus profond de moi**

Que se passe-t-il en moi vis-à-vis de l'allemand ? A chaque fois que je vois, j'entends ou je lis un mot, un verbe ou un adjectif en allemand, il ne fait pas sens et j'ai besoin de plusieurs dizaines de répétitions pour qu'il reste associé à un sens. Sauf pour certains d'entre eux. Certains mots ou verbes allemand ont un sens immédiat pour moi. Il s'agit des mots ou verbes allemands qui sont passés dans l'espéranto. Aucun problème pour retenir *die Wangecar* je connais déjà le mot *vango* *Vango la joue* en espéranto.

Idem pour les verbes comme *schmieren* car je connais déjà *Ŝmiri étaler*.

Et je pourrais continuer cette liste très longtemps. Le plus ennuyeux, ou le plus encourageant selon le point de vue, est qu'il ne m'a fallu qu'une lecture ou deux en espéranto pour retenir le sens de *Ŝmiri* et de tous les autres.

Si je n'ai pas de problèmes dans ce cas là alors je dois pouvoir trouver un moyen de **contourner mon for intérieur** pour réaligner ma mémoire sur mes objectifs actuels.

### **Nourrir les émotions de sentiments positifs**

Existe-t-il un moyen de se connecter avec son être profond pour inverser la tendance ?

Ce n'est pas trop mon domaine et pour l'instant, je ne vois qu'une seule manière de procéder en prenant mot par mot. Sur chaque terme, j'essaie de créer une émotion ou un lien à quelque chose de positif. J'essaie de lui donner un sens en lui trouvant une explication, même loufoque, qui soit reliée à des connaissances solides issues d'une de mes autres langues.

En appliquant cette **méthode des petits pas** à l'apprentissage de l'allemand, je vais sans doute créer un sentiment positif pour chaque mot. Est-ce qu'il sera suffisant pour que tout sentiment négatif inconscient disparaisse ? L'avenir le dira. Ce serait bien que mon inconscient se mette au travail rapidement car j'aimerais bien retenir l'allemand aussi vite et aussi facilement que j'ai pu apprendre mes autres langues de travail ! Et si ce truc peut vous aider, j'en serai doublement content.

### **Avez-vous des suggestions**

Je profite d'écrire cet article dans le cadre du carnaval d'articles «à la croisée des blogs» pour essayer de découvrir d'autres approches, peut-être moins rationnelle que celles que j'utilise habituellement. Cher lecteur au parcours différent, **Comment feriez-vous dans un cas pareil** pour comprendre, retenir et mettre en œuvre le vocabulaire et la grammaire de l'allemand ?

Merci de laisser un commentaire.

# Etre intuitif

Par Brenda, du blog <http://www.voixinterieure.net>



*Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition.  
L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir.  
Le reste est secondaire. Steve Jobs*

Etre intuitif est la plus précieuse des facultés que nous possédons. Pourtant, elle est aussi l'une des plus méconnues. Parfois auréolée de mystère, souvent source de confusion, l'intuition reste pour la plupart d'entre nous une étrangère, une inconnue. Pourtant, pour peu que nous nous ouvrons à elle, nous découvrons qu'elle est très proche, intime et familière. Elle nous parle depuis toujours, y compris si nous n'avons

jamais su l'écouter. C'est notre voix intérieure, source de perceptions avisées, d'intimes compréhensions, et même de fulgurantes révélations.

### **Etre intuitif s'apprend**

L'intuition est notre aptitude naturelle à reconnaître ce qui est juste et vrai, au-delà de nos croyances et nos opinions. C'est un mode de connaissance direct, qui échappe aux processus logiques et rationnels de la pensée. Elle nous élève au-dessus des émotions et des fluctuations de notre psyché. Elle est notre boussole intérieure, notre guide le plus fiable et notre meilleure alliée face aux épreuves de la vie. C'est un don inné, qui ne demande qu'à être utilisé.

Mais savoir reconnaître et suivre son intuition nécessite de la patience, du courage... et de l'audace! L'audace de lui faire confiance. Ce n'est pas toujours une chose aisée. Etre intuitif s'apprend. Même si, au fond, c'est pour découvrir ce que nous savons déjà.

### **Suivre ou ne pas suivre son intuition...**

Suivre ou ne pas suivre son intuition, tel est le choix auquel nous sommes confrontés tout au long de notre vie. Que nous en ayons conscience ou non, nous prenons sans cesse des décisions sur la base de nos croyances, nos préjugés, notre raison et nos émotions. Il est plus rare de fonctionner de manière intuitive, en écoutant notre «voix intérieure», et en suivant ses directions. Notre société et notre éducation ne nous encouragent pas à suivre notre intuition.

C'est une démarche à l'encontre d'un fonctionnement dit raisonnable, «sensé». Les êtres intuitifs ne suivent pas les normes imposées par notre culture occidentale, au risque de paraître pour des rêveurs ou des

illuminés. Parmi eux se trouvent les visionnaires, les esprits brillants et inspirés, dans les arts, la science, et tous les domaines d'activité...

### **Etre intuitif est un état d'être**

Nous sommes tous intuitifs par nature, mais la raison ou l'émotion prennent la plupart du temps l'ascendant sur nos intuitions. Comment échapper à leur emprise et accéder à nos perceptions intuitives? Comment reconnaître notre voix intérieure de nos propres pensées, nos émotions? Notre intuition sait reconnaître le bon chemin de l'impasse, le choix juste de l'erreur, le vrai du faux. Etre intuitif ne requiert aucun effort de notre part, mais nécessite une attitude réceptive, l'écoute, le détachement, et l'audace de s'affranchir des limites de la pensée conditionnée.

Etre intuitif est un état d'être, une façon d'aborder la vie plus qu'un «travail» ou des efforts pour développer notre intuition. Notre sixième sens est inné. Nous devons simplement apprendre à lui faire confiance et l'écouter. Et pour les plus courageux, à le suivre, quitte à perdre tous ses repères, en particulier ceux de notre éducation et notre société. C'est la plus belle façon de vivre, et aussi la plus inspirée. Celle qui nous conduit sur le chemin de la connaissance de soi, vers l'émergence de notre conscience, et la véritable liberté.

Brenda

Remerciements à Cédric, auteur du blog [Techniques de Méditation](#), qui m'a invitée à participer à la [61<sup>ème</sup> édition de A la croisée des blogs](#), qu'il organise sur le site [DéveloppementPersonnel.org](#). Le thème choisi par Cédric, «Etre», m'a naturellement inspiré un texte en lien avec l'intuition.



# Comment Être qui vous souhaitez être en 4 phases ?

*Par Sarah Diviné, du blog <http://divinelumiere.com>*

Être et vivre proche de vous-même peut vous donner des ailes.

Vous acceptez ainsi la vie en vous, et vous laissez l'énergie universelle de vie vous montrer le chemin et la voie.

Être en phase avec ce que nous sommes peut être très simple.

Comment ? Suivez le guide.



## **1. Déterminez l'état que vous souhaitez vivre**

La vie vous teste chaque jour. Votre chemin vous apprend à vous rapprocher de vous-même.

Être en phase avec ce que nous sommes nous permet d'être plus stable et plus proche de ce qui est essentiel dans notre vie.

- Lorsque vous exercez une activité qui apaise votre esprit et stimule votre créativité ou votre connexion avec l'univers, vous ÊTES.
- Lorsque vous essayez de jongler et de courir partout, vous FAITES.

En restant dans l'ÊTRE, vous acceptez ce qui vous arrive. Votre état intérieur reste identique. L'univers peut vous tester au début, mais ensuite l'ÊTRE devient plus stable et plus présent dans votre vie.

Choisissez maintenant l'état d'ÊTRE que vous souhaitez ÊTRE pour les prochains jours, semaines ou mois.

- Déterminez en vous qui vous voulez ÊTRE : un homme ou une femme généreuse ? Empli(e) d'amour? En paix? Proche de soi ? Authentique ?
- Notez-le sur un papier et sentez en vous ce bonheur d'être ce que vous avez choisi d'être. Sentez en vous cette énergie monter. Rappelez-vous un moment pendant lequel vous étiez dans cet état intérieur.
- Laissez venir à vous une image, une sensation et un son. Prenez le temps de sentir, de vivre et de voir cet état.
- Puis finissez par un dessin qui représente pour vous cet état.

## **2. Prenez conscience de ce qui vit en vous**

En prenant du recul sur vos pensées, vos paroles et vos actes, vous apprenez à être plus proche de vous.

Prenez quelques minutes le soir pour prendre conscience de ce que vous avez vécu :

- Quelles ont été vos pensées ? Qu'avez-vous dit ou fait ?

- Comment vous sentiez-vous intérieurement face aux événements de la journée ?
- Comment réagissez-vous aux stimuli de l'extérieur ?

Cette étape vous permet de voir la distance entre ce que vous faites : pensées, paroles et actions et ce que vous ÊTES ou souhaitez être.

### **3. Passez à l'action**

Rapprochez-vous de vous-même et de l'état intérieur désiré.

Après avoir pris conscience de la différence entre ce que vous faites et de qui vous êtes, inversez la tendance.

**Devenez l'ÊTRE dès maintenant que vous souhaitez ÊTRE.**

- Répétez-vous : je suis «état désiré». Par exemple, je suis un être heureux et léger. Je suis un être empli d'amour et de joie. Je suis un guide de lumière pour les autres. Je suis un éveilleur de conscience. Je suis un passeur d'âme.
- Quand un événement arrive, demandez-vous ce que vous feriez si vous étiez totalement et entièrement dans cet «état désiré».

**Par exemple, vous souhaitez être généreux dans votre vie,** et vous avez des gros soucis d'argent. Un matin, une femme enceinte essaye de porter un sac lourd et vous voyez qu'elle a du mal.

1. **Vous êtes pressé et vous n'avez pas le temps de lui demander si elle a besoin d'aide.** Vous vous dites que d'autres personnes l'aideront, qu'elle n'acceptera peut-être pas votre aide et qu'elle doit être bientôt arrivée chez elle. Vous poursuivez votre chemin.

2. **Vous respirez profondément** et vous sentez si votre pas va plus vers elle ou vers l'endroit où vous devez vous rendre. Vous vous répétez «je suis un homme / une femme généreuse». Quel sera votre

choix à votre avis ? Que pourriez-vous faire pour être généreux à ce moment là ?

La clé est dans la pause que vous faites avant de prendre votre décision.

#### **4. Célébrez la vie en vous**

Célébrez la vie en vous, en étant tel que vous êtes

Chaque décision prise vous rapproche ou vous éloigne de vous-même.

Toutes les pensées, les paroles ou les actes définissent qui vous ÊTES et qui vous souhaitez ÊTRE.

**Prenez le temps de vivre et de célébrer la vie en vous :**

- Le matin, regardez-vous dans le miroir et sentez en vous cette connexion profonde et divine avec votre âme et la vie en vous qui jaillit.
- Dites-vous des mots d'amour, de joie et de célébration de la vie.
- Peu importent les événements que vous traversez dans la journée. En restant connecté à vous-même et à la vie qui jaillit en vous chaque matin, vous apprendrez pas à pas à sentir plus facilement et aisément ce qui vous perturbe, ce qui vous rend heureux ou ce qui vous émeu.

Laissez-vous transporter dans un autre monde, celui où vous êtes totalement et simplement proche de vous-même et de votre divinité intérieure.

**Que souhaitez-vous ÊTRE les prochains jours, semaines ou mois ?**

Merci à Cédric de [techniques de méditation](#) de proposer ce thème qui me tient à cœur pour [la croisée des blogs N°61](#), événement organisé par [DeveloppementPersonnel.org](#).

# La dépression : un cri de l'Être.

Par Dominique Chayer, du blog <http://www.choisirlebonheur.com>



La dépression nous condamne à *Être*...

(Note : ce qui est plutôt bien en soi!)

Elle nous empêche d'avoir l'énergie nécessaire pour *faire* des choses ou des activités. Elle nous met dans une situation où nous n'avons plus le choix de **faire face** à ce qui se présente dans notre vie et à ce que **nous ressentons** par rapport à tout cela.

Nous essayons parfois de **fuir**, par tous les moyens possibles, nos sentiments de tristesse, de solitude, de vide, de peur, de faiblesse, mais en vain. Nous drainons toute notre énergie à *faire* mille et une choses qui, nous l'espérons, nous éloigneront de ces sentiments pénibles et difficiles à vivre et que nous ne voulons pas (*ou plus*) ressentir.

Pourtant, ces sentiments et émotions font partie de la vie de tout être humain et **sont utiles à notre développement** et à notre bon fonctionnement.

Des **émotions positives** nous apportent la **confirmation** que ce que nous vivons, ce que nous faisons et ce que nous pensons est bien pour nous. Ce sont des événements positifs qui, en plus de nous procurer de la joie et du bonheur, nous guident vers des choix et des actions à venir, qui seront en accord avec nos valeurs, avec **qui l'on Est vraiment**.

Au contraire, les **émotions négatives** sont comme un **signal d'alarme** qui nous fait prendre conscience que quelque chose ne va pas. C'est comme un son de cloche qui retentit pour nous signaler que la voie du bonheur n'est pas par ici.

Il ne sert donc à rien d'ignorer l'alarme ou de tenter de refouler cette émotion : elle ne reviendra que plus forte la prochaine fois. C'est comme si notre Être (*la personne que nous sommes vraiment et non pas celle que nous voulons laisser paraître*) nous disait ce qui est bon ou pas pour nous.

Bien sûr, certaines émotions négatives naissent en nous suite à des événements que nous ne pouvons contrôler et il suffit parfois de **vivre l'émotion simplement et de la laisser aller...**

Il n'y a alors aucun souci à se faire. C'est lorsque l'émotion devient exagérée ou récurrente (*ce qui est le cas lors d'une dépression*) qu'il est alors important de se questionner sur ce qui ne va pas.

Nos émotions désagréables peuvent être reliées à des **situations de vie précises**, mais peuvent aussi être reliées à des **faiblesses**, à des **peurs**

(*conscientes ou inconscientes*), à des **pensées** que l'on entretient ou même à des **événements du passé**.

Selon la source ou la cause de cette souffrance, nous pouvons alors décider **comment lui faire face** selon les moyens que nous avons à notre disposition à ce moment précis.

Nous pouvons parfois **changer la situation** qui nous apporte malheur ou **amener des améliorations** à celle-ci. D'autres fois, nous devons **agir sur notre comportement** afin de modifier nos actions (*ou réactions*). À d'autres moments, nous allons **modifier nos pensées ou notre perception** des choses afin que celles-ci ne nous affectent plus négativement.

Dans tous les cas, c'est une belle occasion d'apprentissage et de travail sur soi qui nous amènera un mieux-être assuré pour le présent et pour le futur.

Malheureusement, dans la société actuelle qui prône la consommation, la production, la performance et le *fast-tout-ce-que-tu-voudras* (tout doit être rapide!), nous avons tendance à passer de choses à *faire* en choses à *faire*, à nous déconnecter ainsi de notre Être et à **oublier d'écouter nos émotions**.

C'est là que peuvent arriver des problématiques plus graves. Notre Être, ainsi que notre corps, nous enverra des signaux d'alarme plus importants. **La dépression** est, selon moi, l'un des signaux les plus importants que notre corps peut nous envoyer.

La dépression est comme un énorme panneau rouge «DANGER» qui *buzz* en continue dans notre tête et partout dans notre corps : il nous

donne l'alerte que nous devons **nous arrêter**, car nous n'allons pas dans la bonne direction!

Nous arrêter ne veut pas dire de ne plus rien faire, au contraire. Peut-être devons-nous **prendre un temps d'arrêt** afin de connaître la nouvelle direction à prendre. Prendre le temps aussi de **refaire le plein d'énergie** afin d'entamer le nouveau chemin choisi, qui correspond mieux à qui nous sommes.

Apprendre à **nous recentrer** sur nous-même, à **nous connaître** et à **nous écouter** du plus profond de notre cœur nous permet de reprendre peu à peu l'énergie que nous avons perdu à tenter de fuir ou d'oublier ce qui n'allait pas. Et nous trouvons soudainement **des solutions** aux problématiques que nous vivions.

C'est alors que vous réussissez à **vous accepter** tel que vous êtes vraiment et **vous vous respectez profondément** : votre Être a été écouté, a été rassuré et il est prêt à vous guider à nouveau vers le chemin à suivre en vous faisant vivre d'autres aventures et émotions!

Cet article m'a été inspiré par le thème proposé par Cédric du site [Techniques de Méditation](#) qui organise le festival à la [Croisée des Blogs](#) du mois d'octobre : voir l'article de lancement et les règles de participation [ici](#).



# 3 idées à explorer pour être en paix & faire face à tes responsabilités.

Par Brice Lalou, du blog <http://sourireaustress.com>



Pour être heureux, tu as déjà dû te retrouver face au dilemme suivant:

« Faut-il que je pense plus à moi ou bien faut-il que je pense plus aux autres ? »

En fait, il n'y a pas de dualité, tu peux faire les 2 en même temps...

C'est pourquoi dans cet article je te donne les 3 meilleurs moyens d'être en paix avec toi-même.

De cette façon, ce sera plus simple pour toi de te sentir bien au travail ou lorsque tu devras faire face à d'autres responsabilités.



<http://www.techniquesdemeditation.com>

Après avoir publié le résumé du livre « le pouvoir du moment présent », ce mois-ci, j'ai le plaisir de participer à la croisée des blogs n°61 organisé par Fabien du blog techniques de méditation.

## ÊTRE

Tu le sais peut-être déjà, mais à l'origine de nos souffrances psychiques, il y a les vieux automatismes de notre esprit.

C'est ce vieux mode de fonctionnement qui nous fait souffrir, l'avidité & l'aversion mais heureusement pour toi, tu peux t'entraîner à t'en libérer.

**Pour modifier le comportement de ton mental, tu n'as besoin que de 3 étapes simples :**

- 1. Apprendre la base théorique qui est très simple à comprendre.
- 2. Expérimenter cette connaissance encore & encore dans la vie de tous les jours.
- 3. Réaliser que tu as modifié ce comportement à force de répétition.

Si tu veux commencer maintenant à changer tes habitudes, tu vas avoir besoin d'expérimenter leurs bienfaits le plus tôt possible, pour avoir **VRAIMENT** envie de **renouveler tes efforts**.

*Pour information, sache que la méditation est un bon support pour t'entraîner aux techniques suivantes...*

**1. Pour prendre de bonnes décisions, écoute ton ressenti & observe tes sensations.**

C'est bien de prendre ton temps pour réfléchir, mais cela ne protège malheureusement pas toujours des regrets.

Le meilleur moyen de t'assurer que tu prennes une bonne décision c'est d'écouter ton cœur, facile à dire n'est-ce pas ?



© *Valuavitaly*

Pour en faire l'expérience, tu as besoin d'avoir une bonne relation avec ton cœur & avec toi-même en général.

Lorsque tu prends le temps d'explorer les sensations que tu éprouves de la tête aux pieds, tu peux t'en servir pour te relaxer rapidement & détendre chacun de tes muscles.

Une fois rentré dans cet état de paix intérieure, tout ce que tu produiras sera de bien meilleure qualité que si tu étais resté nerveux.

**Je t'avais prévenu que c'était simple, maintenant faut-il t'en rappeler pour vérifier ton état avant de prendre une décision !**

Patience & persévérance ! Si tu veux ruser, place quelques citations qui te relaxent sur ton bureau ou à la maison.

## **2. Pour ne plus stresser & te recentrer, prend le temps de satisfaire tes besoins les plus importants.**

Utilise un sas de décompression entre le début & la fin de ta journée. C'est comme ça que j'ai pu intégrer la méditation dans mes habitudes quotidiennes.



**Repense à tes projets, tes rêves, tes aspirations, essaye de comprendre ce qui manque le plus à ta vie pour être heureux maintenant.**

Est-ce que tu manques de « réflexion » de « créativité » d' « expression artistique », de « sport », de « danse », de « musique » ?

**C'est avec ce genre de questions que tu vas trouver exactement la prochaine petite action à réaliser pour commencer à satisfaire ce besoin en particulier.**

Ensuite, il te faudra trouver le moyen de t'investir un peu chaque jour pour répondre à ce besoin. Tu verras, ton stress disparaîtra très vite lorsque tu apprendras à reconnaître & à satisfaire tes besoins.

Comme le conseil n°1, c'est avec cette nouvelle qualité d'être que tu produiras de meilleures expériences dans ta vie.

### **3. Pour réussir tes défis, développe ton être à travers les tâches du quotidien.**

Développe ton attention aux sensations sur le corps.

Observe cette tendance du mental à toujours vouloir obtenir à n'importe quel prix ce qui lui fait plaisir & rejeter à tout prix ce qu'il n'aime pas.

Maintenant que tu sais porter attention aux sensations sur le corps, sur ton visage, le contour des yeux ou des mains si tu travailles sur l'ordinateur comme moi, observe ton esprit en pleine réflexion!

**Même si tu cours partout, chez toi ou au travail, prends conscience de chaque pas que tu réalises. Je te rassure, tu n'es pas obligé de marcher bizarrement pour ça :=)**

Revoit régulièrement ton attention sur le bout de tes pieds & en attendant tu vas te projeter dans un futur proche en t'imaginant dans une vie CALME & ZEN.

Imagine que déjà, tu es conscient de chaque pas & de chaque mouvement de ton corps, même dans les pires situations de la vie.

D'après toi, à quoi pourrais ressembler ta vie si tu étais ZEN & libéré du stress ?

# Être ou avoir : un choix cornélien ?

Par Jean-Pascal Guillon, du blog <http://les-livres-du-bien-etre.com>



PotironLight / Foter / CC BY-NC

Dans notre *société* actuelle, beaucoup considèrent leur existence en fonction de valeurs matérielles et, pour la plupart de nos contemporains, être se définit par une place dans la société et par extension par la notion de propriété. En réalité, avoir pour être va bien plus loin que la notion de possession et en dit long sur la nature et les peurs humaines.

## **Lorsque avoir masque être**

Les sociologues affirment souvent que l'humain est fainéant et égoïste par nature et que le seul moyen d'obtenir le passage à l'action est la perspective d'une récompense. Personne ne semble vouloir remettre en question cette conception et autant l'éducation que le monde du travail s'appuient sur ce principe :

- les enseignants tentent de motiver leurs élèves par la délivrance de bonnes ou de mauvaises notes
- les patrons sont persuadés que le seul moyen de motiver leurs ouvriers est de faire miroiter des perspectives de hausse salariale

Mais s'il est bien vrai que le simple fonctionnement en «mode survie» de l'homme pourrait favoriser la prédominance de **avoir** il existe de nombreuses preuves de la place importante de **être** dans le comportement humain. Ainsi, pour reprendre les exemples précédents il a été prouvé :

- que la lutte contre l'échec scolaire impose de renforcer l'égo et de valoriser les réussites des élèves, leur capacité à surmonter pas à pas leurs difficultés plutôt qu'à les situer par rapport aux autres par le biais des notes
  - dans le monde du travail, intéresser les ouvriers à un projet d'entreprise dont on leur explique les tenants et aboutissants et en particulier le rôle qu'ils vont y jouer produit des effets plus bénéfiques qu'un simple intéressement salarial
- En dernier lieu, si l'on examine le comportement des animaux, on se rend facilement compte que ceux-ci sont capables de réaliser des tâches complexes sans recevoir la moindre récompense comme fruit de leurs efforts. Avoir pour être ne serait pas dans la nature profonde du vivant mais une notion créée par la société pour ses propres besoins d'organisation et d'expansion.

### **Avoir sécuriserait davantage que être**

Toute notre existence, de la naissance à la mort est balisée par la possession. L'enfant a une mère et un père ainsi que ses jouets, l'adulte a une famille, un travail et une maison. Et ceci ne s'arrête jamais puisque lorsque l'on a déjà tout le reste on va faire en sorte d'avoir une sépulture, une assurance-vie ou un testament. Ce que l'on a est palpable, peut être vérifié à chaque instant et procure de ce fait un sentiment de sécurité. Avoir pour être serait donc un choix sécurisant.



Mais, si l'on se réfère à l'histoire, force est de constater que les héros sont toujours ceux qui ont réussi à abandonner l'avoir pour l'être. Or, leur existence même prouve bien que n'importe quel humain possède en lui l'envie de vivre une vie pleine de dangers et d'imprévus mais qu'il n'ose pas se détacher de ce qu'il a pour vivre pleinement son existence. Mais nous avons un tel sentiment d'attachement à nos biens matériels que nous nous persuadons qu'il nous est impossible de franchir le pas et de devenir le héros de notre vie. Et pourtant ....



*Crédit photo: jef safi \ Parker Mojo vol / Foter / CC BY-NC-ND*

### **Être ou avoir, le plus fragile n'est pas celui que l'on croit**

Si la possession de biens matériels offre à première vue une certaine sécurité à mon existence, cela veut aussi dire que ce que je suis ne repose que sur une relation à l'extérieur, que sur le prestige que me donne ce que j'ai. En réalité une telle conception de la vie et de ma personne



engendre une énorme insécurité puisque je peux tout perdre du jour au lendemain : une faillite, un incendie ... ou tout autre malheur peut me priver brutalement de l'ensemble de mes biens, de ma position sociale, voire même de mes amis. Alors, si je suis ce que j'ai et qu'il ne me reste rien, je deviens moi-même rien?

C'est en prenant conscience de cette interrogation que l'on doit décider d'être au lieu d'avoir, être pour soi et non pas pour le monde extérieur. Et c'est tout l'enjeu du développement personnel de considérer qu'avoir pour exister ne peut qu'engendrer craintes, méfiance et frustration alors que prendre le risque de vivre pour être (à l'image des héros qui abandonnent tout pour la quête de leur graal) permet de nous débarrasser de toutes nos angoisses et en réalité de sécuriser notre existence.

Si je décide d'être et non plus d'avoir, le danger pour moi ne peut plus venir de l'extérieur. Il ne me reste plus qu'à prendre l'habitude de vivre en osmose avec mon environnement et de savourer à chaque seconde l'instant présent pour accéder au bonheur absolu.

*Pour ma part j'ai choisi d'être et vous?*

*Jean-Pascal Guillon*

Cet article participe à la 61ème édition du festival «A la croisée des blogs» du site développementpersonnel.org, édition organisée ce mois-ci par Cédric du blog Techniques de Méditation.

# Vous savez faire, mais connaissez-vous le savoir Être?

Par Hannah Sembély, du blog <http://www.forme-sante-ideale.com>



## Savoir être et savoir faire

Savoir Être est une des activités favorites du thérapeute.

Être tout court est la principale occupation des maîtres et le but de tout parcours initiatique.

Le thème de l'Être choisi par Cédric du blog [«techniques de méditation»](#) pour la [Croisée des blogs de Développement personnel.org](#) est aussi un des sujets favoris de mon blog.

J'ai trouvé pour cela un petit [conte initiatique](#) écrit par [Charles Brulhart](#)

<http://www.techniquesdemeditation.com>

Pour une fois, un conte illustre parfaitement le travail thérapeutique que je pratique et s'inscrit totalement dans la lignée de la **méthode Ho'oponopono**.

Je vous livre «*Le génie menteur ou les 7 miroirs de l'âme*» avec quelques commentaires personnels !

“ Il y avait une fois un jeune prince qui trouvait les gens autour de lui méchants et égoïstes. Il en parla un jour à son précepteur qui était un homme sage et avisé et qui confia une bague au prince.

“ Cette bague est magique. Si tu la tournes trois fois sur elle-même, un génie t'apparaîtra. Toi seul le verras. Chaque fois que tu seras insatisfait des gens, appelle-le. Il te conseillera. Mais fais attention : « ce génie ne dit la vérité que si on ne le croit pas. Il cherchera sans cesse à te tromper ».

Vous voyez, ça débute très bien, j'aime les histoires qui ne commencent pas comme les autres, un génie qui ment au lieu d'exaucer les vœux, c'est exactement l'image parfaite de votre mental.

Ce mental est comme un type génial, pouvant venir à bout de formules très compliquées mais qui n'arrive pas à vivre heureux au jour le jour.

Votre mental croit comprendre et faire des prises de conscience alors qu'il ne fait que justifier ses ombres et s'enfermer dans sa purée de pois.

Mais continuons avec le prince...



“ Un jour, le prince entra dans une violente colère contre un dignitaire de la cour qui avait agi contre ses intérêts. Il fit tourner trois fois la bague. Aussitôt, le génie apparut:

- «Donne-moi ton avis sur les agissements de cet homme, dit le prince.»

- «S’il a fait quelque chose contre toi, il est indigne de te servir. Tu dois l’écartier ou le soumettre.» À ce moment, le prince se souvint des paroles étranges de son précepteur.

- «Je doute que tu me dises la vérité», dit le prince.

- «Tu as raison», dit le génie, «je cherchais à te tromper. Tu peux bien sûr asservir cet homme, mais tu peux aussi profiter de ce désaccord pour apprendre à négocier, à traiter avec lui et trouver des solutions qui vous satisfassent tous deux.»

Dans un pays étranger, il est simple de ne pas se comprendre. Vous dites 18 heures au taxi et vous vous retrouvez à attendre des heures...

Par exemple, une minute en Inde ou au Népal équivaut à une heure en France 😊.

C'est une question de culture. Si vous n'êtes pas présent, vous vous énervez. Sans **savoir être**, il vous est facile aussi de vous prendre pour la cible de mauvais traitements.

Vous pouvez passer votre journée de voyage à vous plaindre d'avoir reçu une flèche de non respect alors qu'en fait chacun vit sur sa planète et dans son monde intérieur.

A **Katmandou**, lorsque vous cherchez à négocier une jolie statuette, le vendeur en veut un maximum et vous en voulez un minimum.

Normal, cela s'appelle une négociation, chacun cherche son intérêt si vous restez au niveau de «faire du shopping».

Dans le **savoir être**, vous allez vous apercevoir que, pendant le marchandage, une autre histoire commence, celle de la relation qui s'établit (ou pas) avec le vendeur.

C'est l'occasion de rencontrer un humain différent de soi. Le plaisir du partage s'installe, chacun étant ravi de faire affaire.

Vous, parce que vous négociez un objet magnifique, le vendeur parce qu'il gagne sa vie grâce à des objets qu'il apprécie.

Au moment de vous mettre d'accord, vous vous apercevez que vous avez fait plus qu'une affaire, l'énergie est montée de la rencontre et du plaisir de l'interaction.

C'est une question de présence. Dans un **savoir être** là, vous êtes immédiatement enrichi.

Si vous ne faites qu'une transaction commerciale, vous avez vidé votre porte-monnaie.

C'est exactement ce qui m'est arrivé hier au détour d'une rue en plein cœur de **Thamel à Katmandou**.

Je suis tombée (sans me faire mal) 😊 sur un petit magasin qui ne payait pas de mine mais qui m'intéressait par ses cristaux.



Il n'a fallu que quelques minutes au vendeur pour quitter son intérêt à vendre et rentrer dans un échange avec moi.

Je suis passionnée d'énergie et travailler avec les cristaux est un de mes plaisirs.

Le vendeur a voulu à tous prix nous montrer toute sa collection et nous a avoué qu'il était «crystal addict», selon les termes de sa femme.

Je lui ai expliqué qu'il pouvait entretenir une véritable relation avec un cristal, pas juste les stocker dans sa remise.

Cet homme avait sans doute compris cela intuitivement mais pour le moment, il le vivait comme un défaut.

Inutile de vous dire que ce jour là, je n'ai rien acheté, l'échange avec cet homme plein d'enthousiasme pour les objets qu'il vendait a largement suffi à alimenter notre rencontre.

Mais je vous laisse avec la suite de l'histoire...

“ Parcourant un jour la ville avec quelques compagnons, le prince vit une immense foule entourer un prédicateur populaire.

Il écouta un instant le prêche de cet homme et fut profondément choqué par des paroles qui contrastaient violemment avec ses propres convictions. Il appela le génie.

- «Que dois-je faire ?»

- «Fais-le taire ou rends-le inoffensif», dit le génie. «Cet homme défend des idées subversives. Il est dangereux pour toi et pour tes sujets.» Cela me paraît juste, pensa le prince. Mais il mit néanmoins en doute ce que le génie avait dit.

- «Tu as raison», dit le génie, «je mentais. Tu peux neutraliser cet homme. Mais tu peux aussi examiner ses croyances, remettre en cause tes propres certitudes et t'enrichir de vos différences.»

Lorsque nous encadrons un groupe au Népal (ou ailleurs en Asie), nous nous positionnons en enseignants.

Nous avons des techniques à transmettre, une vision du *travail intérieur*, un savoir-faire en recentrage et en thérapie.

Mais notre travail ne se limite pas à une relation à sens unique où un enseignant transmet. Notre premier job est la présence, c'est à dire un **savoir être!**

Et cela n'est pas tout. Un véritable enseignant grandit avec ses élèves. Bien qu'il maîtrise son sujet, c'est son **savoir être** qui est mis à l'épreuve par ses élèves.

L'élève qui s'approche d'un professeur (lorsque la relation n'est pas forcée), est bien souvent dans «l'angle mort» de l'enseignant.

Il lui ressemble beaucoup dans sa construction mais aborde la vie avec un angle de vision différent, même si en apparence, il a l'air moins avancé.

Un mari, une femme, un ami ou tout partenaire dans un couple interagit de la même façon.

Il y a la vie quotidienne qui se déroule, les activités ou les discussions que vous partagez ensemble. Pourtant, en amont, une autre histoire moins visible naît, celle des projections.



Savoir être, c'est pouvoir reconnaître que vous quittez le présent pour faire jouer à l'autre vos blessures et votre scénario d'enfance.

Sans cette connaissance, chacun va réveiller les ombres de l'autre. Si vous n'avez pas de partenaire ni d'élèves, ne vous inquiétez pas, vos enfants auront ce même rôle pour vous, ils sont là pour tester tout ce qui n'est pas en place chez vous!

Mais revenons à notre histoire...

“ Pour l'anniversaire du prince, le roi fit donner un grand bal où furent conviés rois, reines, princes et princesses.

Le prince s'éprit d'une belle princesse qu'il ne quitta plus des yeux et qu'il invita maintes fois à danser sans jamais oser lui déclarer sa flamme.

“ Un autre prince invita à son tour la princesse. Notre prince sentit monter en lui une jalousie profonde. Il appela alors son génie.

- «Que dois-je faire, selon toi ? »



- «C'est une crapule», répondit le génie. «Il veut te la prendre. Provoque-le en duel et tue-le.» Sachant que son génie le trompait toujours, le prince ne le crut pas.

- «Tu as raison», dit le génie, «je cherchais à te tromper. Ce n'est pas cet homme que tu ne supportes pas, ce sont les démons de tes propres peurs qui se sont éveillés quand tu as vu ce prince danser avec la princesse. Tu as peur d'être délaissé, abandonné, rejeté. Tu as peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui se réveille en toi dans ces moments pénibles te révèle quelque chose sur toi-même.»

La peur de l'abandon a la vie dure dans un couple. Elle est liée à la dépendance et vous rappelle que vous entrez en relation comme un enfant.

Vous voulez avant tout être aimé, désiré, entendu, reconnu etc. surtout pour oublier que vous n'avez pas senti cet amour dans votre enfance.

Le monde est rempli de couples en apparence unis qui se tiennent par la main même après 20 ans de mariage.

Mais regardez-y de plus près, ils sont souvent comme deux enfants seuls et tombés du nid. Ils se rassurent à deux mais ce n'est pas la définition du couple.

Danser à deux ne signifie pas forcément se jeter dans les bras sur le quai de la gare à grands renfort d'inoubliables shabadabada...



Grandir à deux, c'est accepter la transformation même si elle entraîne des peurs que l'autre change assez pour vouloir vous quitter.

Lorsque vous n'avez pas vu votre femme ou votre mari pendant plusieurs jours, qu'est ce qui vous permet de savoir que c'est la même personne que vous avez quittée?

Dans les bras de qui allez-vous vous jeter, celui qui est là aujourd'hui ou son hologramme numérisé que vous avez intégré en vous?

Si vous ne tenez pas compte de ce paramètre, vous serrez dans vos bras une image, normal que l'image finisse par vous échapper.

Lorsque vous vous transformez, vous pratiquez l'ajustement créateur, c'est à dire, qu'au lieu de vivre avec l'image de l'autre et l'idée que vous vous faites de lui, vous vérifiez où vous êtes.

C'est aussi cela le savoir être.

Vous vérifiez aussi où est l'autre et ce qui se passe en temps réel dans la relation au lieu de vous rassurer par rapport à votre peur du manque et de l'abandon.

Ne partez pas avec un a priori de «je suis heureux de retrouver ma chérie, tout va bien se passer». Soyez qui vous êtes dans l'instant et prenez un moment pour vous ajuster à deux.



Dans la présence consciente, il n'y a pas de distanciation, pas de danger d'éloignement.

Si la distance s'installe, c'est le moment de la nommer et de vérifier si elle est vraiment due à la relation ou à une émotion personnelle passagère.

Ce positionnement de l'Être inclut que l'autre peut partir... ou mourir mais cette éventualité ne vient pas altérer les moments de la vie commune.

Mais continuons l'histoire...

“ A l'occasion de la réunion du grand conseil du royaume, un jeune noble téméraire critiqua à plusieurs reprises le prince et lui reprocha sa façon de gérer certaines affaires du royaume.

Le prince resta cloué sur place face à de telles attaques et ne sut que répondre. L'autre continua de plus belle et à nouveau le prince se tut, la rage au cœur. Il fit venir le génie et l'interrogea.

- «Ôte-lui ses titres de noblesse et dépouille-le de ses terres», répondit le génie. «Cet homme cherche à te rabaisser devant les conseillers royaux.»

- «Tu as raison», dit le prince. Mais il se ravisa et se souvint que le génie mentait.

- «Dis-moi la vérité» continua le prince.

• «Je vais te la dire», rétorqua le génie, «même si cela ne te plaît pas. Ce ne sont pas les attaques de cet homme qui t'ont déplu, mais l'impuissance dans laquelle tu t'es retrouvé et ton incapacité à te défendre.»

Chacun a le droit de critiquer, ce qui devient un problème, c'est lorsque la critique vous touche.

A ce moment précis, vous quittez votre conscience d'adulte et retombez dans une émotion non consciente de l'enfant.

Vous êtes identifié à avoir subi des critiques au lieu d'encouragements, et personne n'était là pour vous venir en aide ou vous tenir par la main pour franchir les étapes.



C'est un peu comme si, enfant, vous aviez du savoir tout seul sans qu'on vous ait appris.

Toute opinion devient alors une critique et vous vous sentez personnellement menacé.

Vous confondez ce que vous faites avec qui vous êtes. Dans le domaine du «faire», vous êtes perfectible, il suffit d'apprendre et de pratiquer.

Dans le domaine de l'Être, vous n'avez qu'à être là pour exister, rien de vous n'est exigé à part votre présence consciente.

Nous approchons de la fin de l'histoire...

“ Un jour, dans une auberge, le prince vit un homme se mettre dans une colère terrible et briser tables et chaises. Il voulut punir cet homme. Mais il demanda d'abord conseil au génie.

- «Punis-le», dit le génie. «Cet homme est violent et dangereux.»

- «Tu me trompes encore», dit le prince.

• «C'est vrai. Cet homme a mal agi. Mais si tu ne supportes pas sa colère, c'est avant tout parce que tu es toi-même colérique et que tu n'aimes pas te mettre dans cet état. Cet homme est ton miroir.»

Pour moi, il y a d'autres raisons d'être touché par la colère de l'autre. Cela peut effectivement signifier que vous êtes un colérique refoulé qui s'ignore et vous avez peur de le reconnaître.

Il y a peut-être une autre explication à votre difficulté avec la colère : la situation présente a peut-être touché une scène d'enfant où vos parents ou d'autres adultes étaient violents l'un envers l'autre.

Dans ce cas, vous n'avez pas forcément peur de faire mal, qu'on vous fasse du mal ou que la bagarre dégénère.

Si vous avez vécu avec des parents qui se disputaient, vous vous êtes sans doute senti très seul et sans soutien puisque vos deux appuis étaient occupés à se chamailler plutôt que de s'occuper de vous.



Poursuivons...

“ Une autre fois, le prince vit un marchand qui voulait fouetter un jeune garçon qui lui avait volé un fruit.

Le prince avait vu filer le vrai voleur. Il arracha le fouet des mains du marchand et était sur le point de le battre lorsqu'il se ravisa.

- «Que m'arrive-t-il», dit-il au génie. «Pourquoi cette scène m'a-t-elle mis dans cet état ?»

- «Cet homme mérite le fouet pour ce qu'il a fait», répondit le génie.

- «Me dis-tu la vérité ?»

• «Non», dit le génie. «Tu as réagi si fortement parce que l'injustice subie par ce garçon t'a rappelé une injustice semblable subie autrefois. Cela a réveillé en toi une vieille blessure.»

C'est exactement ce qui se passe avec la loi d'attraction. Si vous voyez ce genre de maltraitance au supermarché, cela ne veut pas dire que le monde est rempli de mauvaises mères et que vous avez forcément à intervenir.

Si vous voyez des scènes de violence faites sur les enfants et que vous êtes touché, avant d'intervenir, demandez-vous pourquoi vous êtes ainsi touché.

Évidemment, s'il y a danger pour l'enfant, vous pouvez porter un secours immédiat mais si ce n'est pas le cas, centrez-vous avant de parler à la mère en question. C'est cela **savoir être**.



Laissez monter la colère sans rien en faire et si vous n'intervenez pas, vous allez immédiatement sentir en vous la détresse.

Pas celle de l'enfant en face de vous...la vôtre mais aurez-vous le courage de croire que votre impulsion à intervenir n'était peut-être pas appropriée?

Ce que vous prenez pour de la spontanéité n'est qu'une prise de pouvoir de votre mental qui agit à votre place et renforce en vous l'identification à l'injustice.

Le jour où vous êtes dans une très belle énergie, ce sont de bien jolies scènes que vous allez croiser dans votre journée. Profitez-en pour entretenir la gratitude.

N'oubliez pas cependant que si vous avez une mémoire cellulaire à l'injustice, elle prendra tôt ou tard une nouvelle forme extérieure que vous aurez peut-être du mal à considérer comme venant de vous !

Voici la conclusion :

“ Alors le prince réfléchit à tout ce que le génie lui avait dit.

- «Si j'ai bien compris», dit-il au génie, «personne ne peut m'énerver, me blesser ou me déstabiliser.

- «Tu as bien compris», dit le génie. «Ce ne sont pas les paroles ou les actes des autres qui te dérangent ou que tu n'aimes pas, mais les vieux démons qui se réveillent en toi à cette occasion : tes peurs, tes souffrances, tes failles, tes frustrations.

«Si tu jettes une mèche allumée dans une jarre d'huile, celle-ci s'enflammera. Mais si la jarre est vide ou qu'elle contient de l'eau, la mèche s'éteindra d'elle-même.»

«Ton agacement face aux autres est comme un feu qui s'allume en toi et qui peut te brûler, te consumer, te détruire.

Mais il peut aussi t'illuminer, te forger, te façonner et faire de l'autre un allié sur le chemin de ta transformation.

Toute rencontre difficile devient alors une confrontation avec toi-même, une épreuve, une initiation.»

- «J'ai besoin de savoir encore une chose», dit le prince. «Qui es-tu ?»

- «Je suis, moi aussi, ton reflet dans le miroir.»





J'aime beaucoup cette fin car, vous comprenez bien que le sage est encore un personnage dans le miroir, un personnage plus présent certes, mais quand même un personnage.

Être est bien au-delà des personnages que vous jouez, quand bien même ce serait un sage!

*Et vous, écoutez-vous le génie radical et impulsif qui vous anime ou êtes-vous un prince qui questionne les apparences pour agir en étant centré?*

# Qui êtes-vous ? Instinctif ou pensif ? Testez-vous.

Par Michel Diviné, du blog <http://www.psytherapeute.com>

*Qui sommes-nous ? Sommes-nous ce que nous pensons, ce que nous ressentons ou ce que nous vivons dans l'instant présent ? Sur quel phénomène pouvons-nous nous appuyer pour nous comprendre, pour être plus proche de qui nous sommes ? Sur notre esprit ou sur notre corps ?*

*Cet article est publié dans le cadre de la croisée des blogs, lancée par Cédric, et dont le thème est «être» et qui anime un blog sur les techniques de méditation. Si vous voulez lire d'autres articles sur le sujet, allez sur sa page.*

*Voici ma photo, agrémentée des conclusions d'un logiciel de reconnaissance des émotions en fonction des mimiques du visage. Selon lui, je suis un homme triste à 60%.*



*Dans cet article, je vais tout d'abord détailler deux processus «réactionnels» face à des stimulus, interne et externe. Après un détour sur les émotions, je vous expliciterai la clé pour être au plus proche de soi.*

## **Du système 1 au système 2**

**Comment réagissons-nous à un stimulus ?** Quelle est notre réaction par rapport à une pensée interne ou à un événement externe ? Daniel Kahneman définit 2 systèmes de pensées. Si vous estimez la longueur moyenne de différents segments de droite, vous faites appel au 1er, si vous calculez, vous faites appel au 2ème.

- **le système 1 est instinctif, tel un pilote automatique** qui réagit rapidement sans se poser trop de questions. Il est vite saturé en informations, sa mémoire de travail étant plus faible. C'est lui qui peut vous induire en erreur facilement. Il croit en ce qui lui est familier et aura vite tendance à généraliser. Il raisonne vite avec peu de données.
- **Le système 2 est le pensant**, celui qui raisonne et qui ne prend pas ce qu'il voit ou ressent pour de l'argent comptant. Pour cela, il a besoin de plus de temps. Il prend son temps et de l'information.

**Ces différents systèmes vous aident à prendre une décision.** Vous réagissez ainsi «violemment» en attaquant, en fuyant ou en faisant le mort ou «humainement» vis-à-vis de vous ou d'autrui.

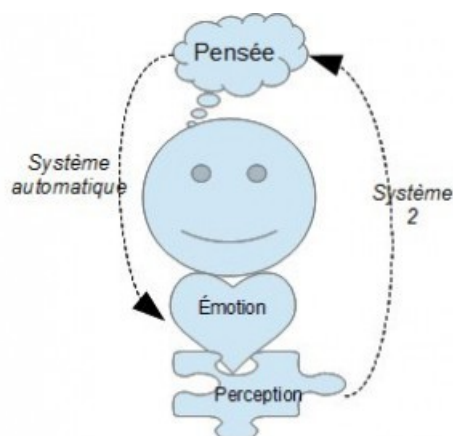
## **De la réaction à la réflexion**

**Dans une vue systémique, vous vous définissez par vos relations, par la manière dont vous réagissez par rapport à l'environnement ou à autrui.** Voici 2 exemples de circuits stimulo-cognitivo-comportementalo... Le premier part d'un stimulus interne et ne

débouche sur rien. Le 2e part d'un stimulus externe et débouche sur une action.

Je me réveille, c'est dimanche et je ne fais rien

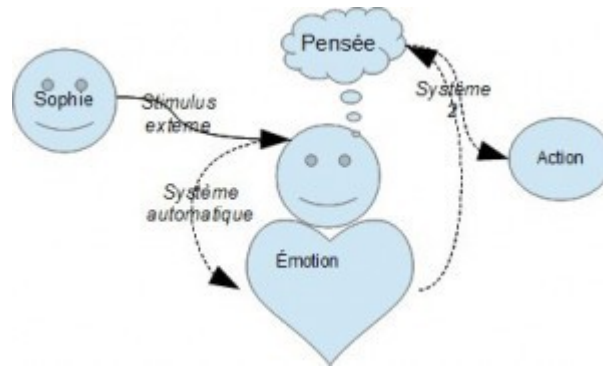
C'est dimanche et vous vous réveillez. «Je me réveille, je pense à ma journée à venir et je suis tendu. Puis, je me rends compte que c'est dimanche. Alors, je me détends et décide de rester au lit». Voici le circuit :



Vous êtes parti en automatique, vous avez réfléchi suite à votre tension interne et vous avez décidé de ne rien faire.

Je vois Sophie et je lui parle

Cette fois-ci, vous vous promenez et apercevez une personne. Vous fouillez dans votre mémoire, vous reconnaissez Sophie. Une sensation agréable vous parcourt l'échine et vous décidez de lui parler. Voici le circuit :



Vous êtes parti en automatique, vous avez réfléchi suite à votre sensation agréable et vous avez décidé de passer à l'action.

Vous vous servez de vos 2 systèmes

Dans les 2 cas, vous êtes parti d'un stimulus et vous avez «perçu» ce qui se passe en vous et vous avez pris le temps de réfléchir. Alors, à quoi servent donc les émotions ?

### **Les émotions peuvent vous tromper**

Les émotions servent à filtrer rapidement des informations. A l'origine se trouve toujours un stimulus, interne ou externe.

- Quand celui-ci est interne, vous pouvez ne pas vous en apercevoir comme dans le 1er exemple. Quand vous êtes en colère et que vous critiquez quelqu'un, il est probable que vous ayez émis un jugement sur vous-même, à votre insu.
- Quand il est externe, votre circuit 1 a déjà sélectionné un grand nombre d'informations dont vous êtes totalement inconscient. Vous avez privilégié le visage de Sophie que vous connaissez à celui de Pierre, que vous n'avez jamais vu.

Les émotions sont souvent trompeuses car elles peuvent soit en cacher une autre, soit provenir d'une personne étrangère. Vous pouvez être ainsi en colère contre votre conjoint parce que votre grand-père a perdu sa mère jeune. Vous avez un article avec l'exemple de la colère. Il est

donc important de s'entraîner pour prendre du recul sur ses émotions et activer ainsi le système 2.

### **Différencier instinct et intuition**

Vous avez remarqué l'importance de la pause pour passer du système automatique au système pensant dans les exemples précédents. *Vous pouvez faire appel à vos sensations corporelles tout en étant calme, là réside le secret d'être au plus proche de vous.*

Alors, faites le «vide» pour favoriser votre intuition. Prenez l'habitude de faire une pause, de prendre du recul sur vos émotions pour être à la fois proche de votre ressenti et de votre pensée. Vous avez un exemple avec l'exercice du pendule. *Ainsi, vous agissez de façon «unie» en respectant la sagesse de votre esprit et celle de votre intuition qui vous parle à travers de votre corps.*

# Qui sommes-nous vraiment : Des "Êtres"

Par Maxime Gréau, du blog <http://heureux-dans-sa-vie.com>



L'être, c'est le fondement de qui nous sommes vraiment!

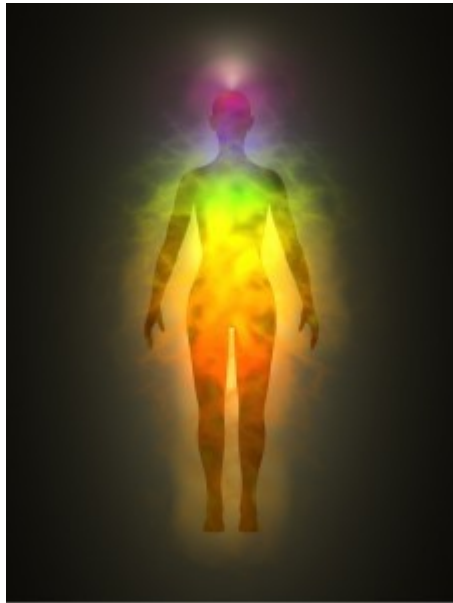
Qui suis-je? Et bien je suis un "Être" sur la Terre ! Et qu'est-ce qu'un "Être"? Et bien c'est un "tout", composé et structuré de plusieurs "plans".

## **Ce sont nos "plans" de conscience ou "corps" de conscience**

Ils se regroupent en trois domaines : Le corps, l'âme et l'esprit

### **I. Le 1<sup>er</sup> plan : le plan du corps, il est triple :**

1. Le corps physique, vous le connaissez bien, c'est comme un bâti, une structure. C'est notre squelette et tout ce qu'il abrite.



*Le corps physique, éthérique et émotionnel*

C'est par lui et au travers lui que nous faisons les expériences. Sans lui, pas vie Terrestre, mais seul, il est inutilisable!

**2. Il nous faut lui donner vie! C'est le corps éthérique.** C'est ce qui fait le vivant en nous, sans ce corps éthérique notre corps physique ne pourrait pas exister, bouger... il serait «mort»

C'est également la première couche de notre "aura" que certain d'entre nous son capable de voir.

**3. Le 3<sup>ème</sup> est le corps émotionnel.** Ce sont nos sentiments, nos émotions..., notre affect. Ils nous servent de guides, d'indicateurs pour nous aiguiller vers notre chemin. Beaucoup négligent ce monde et souffrent! Ne pas connaître ou «reconnaître» ce plan peut donner une «maladie»...

Beaucoup d'idées reçues également ici comme par exemple un garçon ne pleure pas! Si! Il a le droit et "doit" vivre ses émotions!



Ici, nous sommes encore très loin de ce que nous sommes vraiment!!..

Alors rapprochons-nous..:

## **II. Le second plan : le plan de l'âme**

Ce sont nos pensées, notre intellect s'ils sont bien utilisés pourrons nous construire, étudier, lire, nous "nourrir" et ainsi "contribuer" à notre évolution en rendant conscient ce plan de l'âme qui souvent reste étouffée.

Car dans ce plan, existe aussi ce que l'on appelle un Ego! C'est le petit vélo qui tourne en permanence dans nos têtes et qui juge, étiquette, culpabilise...



*Le plan de l'Âme*

Sans conscience de ces plans, l'égo, notre "personnage" se considère seul et maître absolu. Pourtant comme vous le voyez, il n'est qu'une **TOUTE PETITE** partie de nous.

Pire encore, nous ne l'utilisons pas pour ses réelles capacités intellectuelles au service de l'amour, mais souvent à celui de l'asservissement pour des fins égotiques...

Mettre de la conscience sur cet égo, ajouter de l'"Amour" dans toutes les petites choses du quotidien donne une ouverture du cœur, une possibilité de nous regarder, nous connaître plus profondément plus honnêtement

MAIS il peut y avoir une considération plus grande de tout cela dans un grand "TOUT", pour une ouverture plus vaste de qui nous sommes vraiment

Mettre de la conscience sur ce TOUT nous fait passer à un autre mode de vie à avoir une autre vision plus large en d'autres termes cela nous mène vers un 3ème NIVEAU DE CONSCIENCE

### **III. Le troisième plan : le plan de l'esprit**

Cela signifie que ce qui se passe au niveau des plans du corps physique, de l'âme se métamorphose, se vit autrement et se trouve en relation avec notre esprit.

Vous le savez, les choses n'arrivent pas par hasard et leur existence est porteuse de messages qu'il serait judicieux de décoder afin de les porter à notre conscience pour ainsi, de jour en jour, d'année en année, être sur le chemin de l'évolution.



*Voilà ce que nous sommes vraiment*

**Voilà ce que nous sommes vraiment** : des êtres humains dans la "matière", dans la densité et vivant ici bas. Des êtres venus pour évoluer en conscience face aux événements, face aux expériences que nous vivons.

### **Comment “sortir” de son personnage et “Etre” soi**

Tout ceci étant dit, notre “mission” à tous est donc de s’élever, de sortir de sa condition d’homme, de “simple mortel”, et de prendre conscience de ses différents niveaux.

Cette remise en question est bouleversante, je le conçois. **Mais si votre vie manque de sens aujourd’hui, c’est parce que vous savez cela au fond de vous mais que vous ne le vivez pas, du moins pas encore!**

Le travail se fait doucement et progressivement. Tout est bien fait grâce aux messages qui nous arrivent lorsque nous sommes prêts à les entendre.

Le monde dans lequel nous évoluons n’est pas non plus pleinement en adéquation avec cette vérité. Il serait donc en apparence plus simple de suivre le mouvement et de faire “comme tout le monde” plutôt que de nager à contre courant à chercher le sens de nos vies.

Mais ce n’est qu’une apparence!!

Au fond de nous, c’est dur! Lutter contre sa véritable nature demande beaucoup de sacrifices! Alors que la vie ne demande qu’à nous épanouir.

Nous ne pouvons plus nier ce que nous sommes, plus maintenant! Nos parents, nos grands-parents et nos ancêtres le pouvaient peut-être, mais maintenant c’est fini!

Les spécialistes parlent de **changement d’ère!**

A présent, nous devons trouver notre place, “faire ce pour quoi nous sommes fait” et pour cela, nous devons nous connaître. Nous devons apprendre notre véritable nature et comprendre le chemin que nous avons tous choisi individuellement.

Dans l’histoire de la petite âme, je vous explique ce choix individuel que nous avons tous fait.

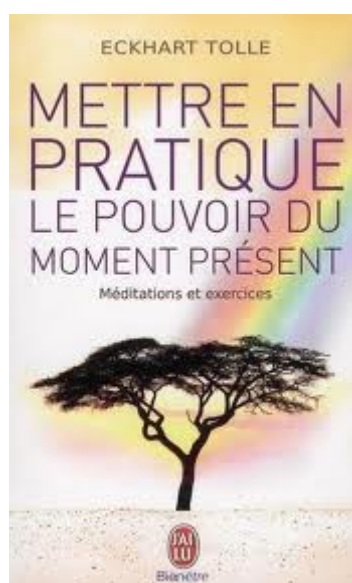
Là se trouve l’épanouissement de soi-même. Mais pas seulement car ce monde **individualiste** est également en déclin.

Il est facile d’observer autour de vous, autour de nous, les dysfonctionnements “terrestres”. Ils sont tous créés par des égos humains motivés par eux-mêmes. Ceux-ci ne sont pas à blâmer, ils ne sont pas conscients, voilà tout.

La croissance et l’évolution passeront donc par le “collectif”, par la **réussite globale**. C’est ce qui est en train de se mettre en place gentiment sous différentes formes.

### **Des outils concrets pour faire cette transition**

Le savoir c’est bien, le faire c’est mieux!



Je commencerai par ce qui nous empêche de faire ce travail : Eckhart Tolle, dans son livre "Mettre en pratique le pouvoir du moment présent" l'appelle "**le corps de souffrance**". Rien à voir avec les différents corps que nous venons de voir plus haut.

En effet, si tout le monde trouve normal et logique de faire le bien et de grandir sur soi pour être plus heureux, seul et collectivement, peu le font véritablement pour autant!

Nous sommes des êtres lumineux, fait de lumière et comme vous le savez, pour voir la lumière, nous avons besoin d'ombre. C'est un équilibre fragile et sensible qui est en nous.

Avec d'autres mots (ceux d'Eckhart TOLLE) il y a "**le mental**" et il y a "**l'Être**" ou "la présence".

Si vous n'avez pas vu le 3<sup>ème</sup> épisode de StarWars quand "Anakin Skywalker" le Jedi, devient "Dark Vador", je vous recommande de le faire, il illustre formidablement bien ce concept de dualité intérieure du "corps de souffrance".

**Le corps de souffrance est donc l'ombre en nous.** Il se nourrit de notre négativité et est alimenté en permanence par nos peurs.

Ces peurs, vous les connaissez fort bien. Elles s'appellent "Projections", elles sont toutes générées par notre mental.

Ce sont des projections sur le passé et sur le futur. En somme, **sur ce qui n'existe pas ou plus!!**

Tant que ce corps de souffrance, tant que ces projections existent, et tant qu'elles sont en plus grand nombre que votre présence, alors il y

aura tout simplement plus d'ombre que de lumière en vous, plus d'égo que "d'être".



*La «Force obscure» et la «Présence lumineuse»*

Vous ressemblez alors plus à Dark Vader qu'à Maître Yoda! 😊

Pour atteindre votre Être, ou pour laisser l'Être qui se trouve déjà en vous reprendre sa place, vous devez apprendre à revenir au "moment présent" dès que votre mental tente de s'imposer.

Toute l'idée n'est pas de lutter contre sa propre nature encore une fois, mais bien **d'englober** TOUTE notre véritable nature : les différents plans de la conscience, notre mental y compris.

C'est pourquoi vous devez apprendre comment fonctionne votre mental, apprendre ses mécanismes de défenses, comprendre ses peurs, pour enfin pouvoir les accueillir avec bienveillance.

C'est comme cela que l'être en nous, se travaille, progressivement, en équilibrant chacun de nos plans. Ainsi, et dans la paix, notre "Être" et notre mental peuvent cohabiter.

La plus grande difficulté, pour nous, humain, que nous rencontrons sur le chemin de notre éveil, est de **lâcher** ce discours mental. Et la raison est bien simple : **nous sommes identifiés** à celui-ci et nous ne savons plus qui nous sommes quand il n'est plus là!!

C'est la rencontre du vide. Ce vide en chacun d'entre nous. Nous devons le rencontrer, le connaître, l'appivoiser, pour cesser de fuir perpétuellement ou de chercher à le remplir.

Car vous le savez, ce vide reviendra inlassablement sous différentes formes tant et aussi longtemps qu'il ne sera pas reconnu.

**Ainsi, pour «Être» et cesser de «Faire», vous devez :**

1. Apprendre à vous connaître vous-même. **Rencontrer votre vide** pour faire plus de place à votre "Être". Je vous recommande l'Ennéagramme pour cela.
2. Puis, de mettre en pratique. Autrement dit de s'impliquer, de se former, d'apprendre..., bref, expérimenter. Je vous recommande la méditation pour cela.

Dans l'attente impatiente de vos commentaires

*Maxime*



# 5 Minutes à Soi : le Radar

## Sensoriel

Par Déborah, du blog <http://deboyoga.com>

Quand les pensées font les montagnes russes, le corps suit souvent... Et tout comme au curling, il n'est pas possible de toucher aux pensées directement : il s'agit de les amener dans la direction choisie.

Voici une technique simple et facile, qui permet de retrouver le chemin vers le présent. L'autre avantage : c'est très discret !



Dérivé de la pleine conscience, le **radar sensoriel** donne à l'attention une circulation par les 5 sens. Commencer par prendre conscience du **paysage sonore**, du plus lointain au plus proche. Puis observer la **lumière, les formes et les couleurs** sous les paupières si elles sont fermées, devant le regard si les yeux sont ouverts. S'intéresser au **goût dans la bouche**, et à l'**espace autour de la langue**. Passer en revue toutes les **sensations de contact avec la peau**, méthodiquement, la température, la texture (oui, tout le monde est nu sous ses vêtements...). Et enfin, venir aux **odeurs** qui parviennent jusqu'aux narines, aux sensations du **passage de l'air**. Jusqu'à se concentrer, pour quelques respirations, à la **respiration**, à toutes ses qualités – rythme, placement, amplitude.



Si vous perdez le fil en cours de route, ce n'est pas grave, reprenez : ouïe > vue > goût > toucher > odorat > présence. Les études sur les grands méditants suggèrent que c'est ce mouvement constant entre concentration et échappée qui développe la sérénité.

Cet article participe à la 61e édition du festival A la Croisée des Blogs, qui suit le thème de l'Être. Plus d'informations sur ce festival : [cliquez ici](#). Liens partenaires : [Techniques de Méditation](#) et [Développement Personnel](#).

# Etre ou Paraître

Par Thierry, du blog <http://1sens.net>

Le verbe être en portugais tout comme en espagnol a deux traductions. SER et ESTAR. Ser est plutôt dans la durée, et Estar c'est plutôt passager. Pour la phrase « avoir faim » on va traduire par « Estar com fome », car on n'a pas faim en permanence (enfin je crois qu'il y a 1 milliard d'être humain qui doivent dire « Ser com fome ». La nuance est parfois assez difficile à faire et je me trompe assez souvent. Exemple si on dit à une fille qu'elle est belle, on a intérêt à savoir quel verbe « être » il faut utiliser. Si la fille est généralement laide et qu'elle se maquille, on pourra penser à dire « está bonita », car ce n'est pas permanent. On dira peut-être diplomatiquement « é bonita » plutôt que de dire « está bonita » même si on pense le contraire. Pour aller plus loin dans l'étude de ses verbes, on se référera au blogue de portugais avec la leçon « Estar – être » et la leçon « Ser – être ».

*Après cette introduction qui semble un peu hors sujet et dans le cadre du festival à la croisée des blogs édition 61 organisé par Cédric du blog Techniques de méditation et le blog Développement Personnel, je suis donc chargé de parler sur le sujet «Etre». Diantre, mais on en parle déjà sur wikipedia de façon remarquable et franchement je ne peux, peut-être pas entrer en compétition avec tous ceux qui ont déjà bossé sur le sujet (Platon, Aristote, Thomas d'Aquin, Jean-Paul Sartre et j'en passe).*

En fait comme j'ai souvent l'habitude de faire, je vais peut-être commencer par faire une petite liste des trucs «pour ne pas être».

- Ne pas être, c'est paraître.
- Ne pas être, c'est sembler.
- Ne pas être, s'est faire semblant.
- Ne pas être, c'est plutôt mentir à soi-même.

Et maintenant une petite introspection personnelle sur mes observations de la vie de tous les jours.

- Avec les enfants par exemple, on veut paraître à leurs yeux ce que nous ne sommes pas, mais ce qu'on voudrait être à leurs yeux, ce n'est donc pas être vrai. Ensuite qu'on ne s'étonne pas qu'ils commencent à faire la même chose.
- En tant que blogueur, je veux paraître hyper cool, que la vie est belle, mais franchement des fois je stresse à mort et me demande si vraiment j'ai fait un bon choix de gagner ma vie en blogant. Là encore je ne suis pas vrai, je suis une sorte
- Quand je me prends en photo (la mode du selfie), je me prends toujours dans des situations avantageuses. Je ne suis pas forcément moi-même.



- Au boulot je ne suis pas moi! Je suis une image que je veux projeter à l'entreprise. D'ailleurs j'ai horreur des costumes! j'ai quitté ce monde heureusement, il y a 7 ans, ouf! Plus besoin de mettre des costumes!
- Sur les réseaux sociaux, c'est le délire total, avec mes 2500 followers sur twitter, 4000 sur googleplus et je ne sais plutôt trop combien sur linkedin et facebook, je pourrais penser que suis vraiment une star, mais non, une star ça possède plus de 1millions de followers.
- Le fait que je me sois cassé au Brésil peut en impressionner certains, mais justement si ça

impressionne, c'est que quelque part, je veux frimer et je ne suis donc pas moi-même.

- Acheter un iphone dernière cri quand on n' pas de quoi payer son loyer, c'est ne pas être, mais encore une fois c'est paraître. Hier j'ai vu pire, un mec qui avait 4 pots d'échappements sur sa Volkswagen Gol (pas golf). Une Gol est une voiture poubelle hyper populaire au Brésil (cf la définition d'une gol sur wikipedia. Non l'expression avoir la «Gaule» ne vient pas de la Gol.

La liste peut s'allonger à l'infini, j'ai même l'impression que dès que j'ai une interaction avec un autre être humain, je me transforme, il me faut jouer une petite pièce de théâtre qui est fonction de la ou les personnes, qui est aussi fonction de mon humeur du moment qui est aussi fonction des personnes qui m'observent. L'être humain est bien compliqué! Bref je ne sais pas si un jour je serai moi-même.

**L'objectif est pourtant d'être un peu soi-même, car on se sent bien et en phase, mais la société qui nous entoure n'aide pas forcément.**

**Heureusement, avec l'âge, on s'améliore comme le vin et aujourd'hui, il me semble que je n'ai jamais aussi près que d'être moi-même, car j'ai de moins en moins de choses à prouver**

# Etre soi, n'aître à soi : Marketing Internet et Développement personnel

Par Serge Déden, du blog <http://www.marketeur-web.com>



Venant de contrées invisibles, égarés entre les faisceaux de lumière et la fournaise des étoiles, nous ne cessons de revenir jusqu'à nous, inconsciemment hypnotisés par notre Univers en expansion, âgé de quinze milliards d'années. Cet Univers est notre miroir et les étoiles se reconnaissent à travers le regard que nous portons sur elles et sur nous-mêmes...



Tout dans cet Univers est intimement lié, relié. L'être humain d'aujourd'hui questionnant le saut quantique cherche un nouveau visage dans l'Univers, son miroir...

Émergeons de cette introduction «poético-métaphysique» pour nous plonger dans l'Être que nous sommes, que je suis...

### **Connais-toi toi-même !**

Nous connaissons ce précepte gravé sur le fronton du temple de Delphes et qui fut sans doute le catalyseur de la pensée philosophique, laquelle, visait, à l'origine, à renouer avec la conscience du lien entre le Cosmos Divin et l'être humain de la chute, égaré sur la terre de l'oubli.

Peut-être jouons-nous à oublier qui nous sommes afin de revivre consciemment la lente et progressive Joie de se redécouvrir en tant qu'être constitué d'une incommensurable Joie d'Amour!?

Et Parce que nous sommes des êtres créateurs, dont la conscience en expansion se découvre à travers chaque expérience, nous sommes enclins à nous tourner vers l'enfant moderne de la philosophie : **le développement personnel**. Ce terme rassemble de multiples outils de connaissance de soi, d'amélioration du bien-être corporel et psychique, de motivation, de confiance, d'organisation, de prospérité, de spiritualité...

Alors, utilisons ces outils pour continuer à avancer sur ce chemin de la connaissance de soi. Ce chemin nous le connaissons bien finalement, puisque Être soi, naître à soi, dans l'absolu, c'est-à-dire libre de l'illusion du temps et de l'ego, n'est qu'un chemin retour, **retour à ce que nous sommes. Ce qui nous sommes de revenir !**

Le temps et l'égo sont aussi des outils dont nous pouvons nous servir avec parcimonie et discernement, afin d'accélérer consciemment notre retour sur le chemin de l'Être véritable, libre du temps et de l'égo.

Oui, l'homme de la chute est sans cesse dans le paradoxe, sans doute à l'image du créateur de toute chose, la perfection contient le tout, donc le paradoxe. Ainsi, pour être humain, les objets participant à son asservissement (temps, égo) peuvent devenir des outils leviers très puissants en tant qu'accélérateurs de libération.

Par ailleurs, notre Univers (un Univers parmi une infinité d'autres !) est énergétiquement constitué sur la base des «opposés» Yin Yang...

Un troisième outil, sans doute le plus important et qui contient les deux précédents est celui qui permet la naissance de la philosophie... La pensée.

Ne perdons pas de vue, qu'il s'agit d'un outil qui peut aider à la connaissance de qui nous sommes vraiment, mais veillons à ne pas confondre l'outil avec l'objet que celui-ci aide à percevoir...

Autrement dit, la pensée ne fait pas notre existence, elle ne peut que la commenter.

Concrètement, pour nous qui sommes des blogueurs et des lecteurs de blogs, qui utilisons la communication écrite et parfois le marketing

“ (Marketing = orienté vers l'action : il regroupe l'ensemble des activités visant concrètement l'écoute et la satisfaction des besoins des consommateurs).

Amusons-nous à mieux nous connaître tout en apportant une plus-value à nos activités. Pour cela aidons-nous par cette courte étude des **4 modes relationnels constitués par l'interaction Yin-Yang**. Et voyons comment



le marketing Internet et le développement personnel entrent en interaction.

**1. Opposition** : Aspects opposés Yin et Yang mais également complémentaires du fait de leur antagonisme. Leur affrontement produit un phénomène de limitation mutuelle. L'un croissant oblige la décroissance de l'autre et inversement, le déclin de l'autre permet l'ascension. Le cycle des saisons notamment illustre parfaitement ce phénomène.

Développement personnel et marketing Internet ne s'opposent pas, au contraire, ils s'enrichissent mutuellement.

**2. Interdépendance** : Ils sont mutuellement utiles l'un à l'autre.

**3. Réduction/croissance** : L'équilibre dynamique du Yin et du Yang dépend de l'alternance des phases de croissance et de décroissance de chacun. Si ce rapport est déséquilibré dans toute physiologie cela entraîne la pathologie.

Il en va de même avec le contenu que nous offrons, à travers les articles de blog, si celui-ci ne vise que l'aspect marketing du site, son insuffisance éditoriale, produira, par compensation, un excès relatif de l'effet marketing publicitaire ou promotionnel. Et, le lecteur, en recherche de contenu de qualité, s'en détournera.

**4. Transformation** : Dans les conditions extrêmes, Yin et Yang ne se contentent pas de s'opposer ; ils peuvent également se transformer dans leur aspect contraire. Le Yin excessif se transforme en Yang et vice versa. Par ailleurs, si ma couverture marketing est bien ficelée, qu'elle respecte un contrat gagnant-gagnant avec le lecteur et client potentiel, son but sera double ; apporter un maximum de satisfaction aux personnes

consommatrices des contenus et/ou produits que je propose et ainsi pérenniser notre business grâce à une clientèle satisfaite et confiante.

“ Cet article participe à l'événement inter-blogs “à la croisée des blogs” édition 61 organisé par Cédric du blog “Techniques de méditation” et le blog “Développement Personnel”.

# Comment rester soi-même dans tout ce remue-ménage?

Par Aurélie Blanwalhin, du blog <http://we-ko.me>

En son temps, Socrate formulait son fameux «Connais-toi toi-même!», prédictant du même coup l'engouement vers la psychothérapie ou comment venir à la rescousse d'êtres en perdition notamment grâce à la connaissance de soi.

Vous avez peut-être déjà eu la sensation d'être déséquilibré? De perdre les pédales, de prendre soudainement conscience que vous manquez de temps pour tout faire, et de vous sentir tout simplement à bout de force?

C'est dans ces moments là que nous décidons de prendre du temps pour nous relaxer, de barboter dans un bon bain chaud aux huiles essentielles envoûtantes et de nous blottir au fond de 5 couvertures, les yeux qui dépassent pour le film du samedi soir.

C'est dans ces petits plaisirs que notre "être" prend les commandes, laissant la/le business woman/man, la/le mère/père de famille et autre statut social à la porte d'entrée.

C'est bien souvent dans le "rien faire" qu'on retrouvera cette douce sensation d'être, tel un soupir de soulagement après tant d'efforts... à essayer de paraître quelqu'un d'autre.

**Nous ne cessons jamais d'être ce que nous sommes.**

Nous pouvons courir dans tous les sens, nous affublé du meilleur sourire, du meilleur masque social, de refouler nos émotions, notre être nous rattrape, toujours. Il est telle une ombre bienfaisante qui nous suit partout, une présence qui attend patiemment que tout ce remue-ménage s'atténue pour venir nous saluer, nous rappeler qui nous sommes et ce que nous voulons, vraiment.

Je fais partie de ceux qui se sont déjà perdus plus d'une fois dans la suractivité, le "trop-faire", pour combler des manques affectifs (entre autres), pour m'assurer la reconnaissance de mes proches, par peur du vide, aussi.

J'ai appris que c'est en me rapprochant de mon être, notamment par la méditation que je comblais vraiment ce vide intérieur. C'est lui qui me nourrit, réellement, profondément, intensément.

Le Faire n'est donc plus un moyen de combler ou de compenser, mais un merveilleux outil qui met en action l'énergie de mon être, tel des pieds et des mains qui prennent au monde ce dont mon être a besoin, aussi.

Pour terminer, je vous partage cette méditation extrêmement facile et rapide qui permet à chacun de revenir à soi, notamment quand on manque de temps (ça arrive).

Asseyez-vous ou mettez-vous dans un endroit calme et fermez les yeux.

1- Prenez une grande respiration tout en prenant conscience du sol que touche votre corps.

2- Prenez une grande respiration et portez maintenant votre attention à votre bulle intérieure, votre intimité.

3- Prenez une grande respiration et imaginez que cette bulle s'étend tout autour de vous jusqu'à intégrer tout le lieu dans lequel vous êtes.

Cette méditation est très utile pour retrouver votre concentration, lors de réunions un peu trop intenses, ou journées de travail et événements qui vous demandent beaucoup d'efforts!

Pis vous? Que pensez-vous de tout ça? Arrivez-vous facilement à revenir à vous-même? Savez-vous qui vous êtes? Comment manifestez-vous votre être au quotidien?

---

Ce texte a été réalisé dans le cadre de l'événement «À la croisée des blogs» organisé ce mois-ci par Cédric, du blog Techniques de méditation. Cet événement est une initiative de [www.developpementpersonnel.org](http://www.developpementpersonnel.org).

# La Méditation minute: se recentrer vite fait bien fait!

Par Maryse Legrand, du blog <http://www.blog.auxiliaire-etre.eu>



Beaucoup d'études démontrent les nombreux bienfaits de la méditation pour la santé, le stress, la concentration, etc. (voir mon [article les 7 bienfaits de la méditation](#) »). Ces effets positifs sont maintenant de notoriété publique.

## Pourtant peu de gens méditent. Pourquoi?

D'abord ils sont persuadés que méditer prend beaucoup de temps pour être efficace. Cela nécessite un long et patient apprentissage; il faut s'isoler, s'asseoir en lotus, pratiquer régulièrement au moins 2 séances par jour... Et plus on reste longtemps, mieux c'est! L'argument souvent avancé est aussi le manque de temps au quotidien. Donc, on postpose, on essaie mais on renonce, et on se prive de la paix intérieure et du regain d'énergie que procure la méditation.

## **The one moment meditation®**

L'idée géniale de **Martin Boroson** (The one moment meditation®) est qu'il est possible de **méditer en un instant**. Au lieu d'attendre d'être disponible, vous pouvez – juste là, maintenant – entrer dans un état méditatif. Et quand vous prenez conscience de cela, vous pouvez **méditer à n'importe quel moment**, même si vous êtes occupé. Que vous soyez dans une file d'attente, dans une réunion ennuyeuse, en colère ou anxieux... vous pouvez en un éclair vous centrer, vous placer hors du temps. Finalement votre journée est remplie d'opportunités de méditer. Et cela fait un bien fou!



*photo Flickr/Eddi van W*

### **Quelle est la particularité de cette «méditation- instant»?**

Cette approche vous recommande d'abord de **méditer en une minute**. C'est l'exercice que je vais vous proposer un peu plus loin. Ensuite, il s'agit avec la pratique de **réduire progressivement la durée de la méditation**, jusqu'à ce qu'elle ne dure plus qu'un moment, qu'un instant. Et ainsi d'apprécier l'extraordinaire potentiel de chaque moment de votre vie!

## **Comment faire?**

**Quand vous en sentez le besoin**, que vous y pensez... fermez les yeux, centrez-vous sur votre respiration, ne vous préoccupez pas de bien faire ou pas l'exercice. Dès que vous sentez un **léger changement mental ou physique**, que vous vous sentez un peu plus calme, un peu plus décontracté... c'est gagné! Vous êtes déjà en meilleure condition pour aborder le moment suivant!

**Cette Technique de méditation est donc différente de la pleine conscience**, où il s'agit d'être pleinement présent à ce que l'on vit ici et maintenant (voir mon article : de l'art de méditer et de faire la vaisselle). Ce que propose Martin Boroson, ce sont des **petites coupures dans le flux de la vie**, où l'on se centre sur sa respiration, où l'on sort du temps en quelque sorte, mais pour **être mieux présent à soi**. Rentrer en soi pour sortir de la séparation d'avec l'ici et maintenant, qui est la cause principale du stress. Il ne critique pas les autres techniques, mais même si on choisit de méditer plus longuement, remarque-t-il, c'est toujours un moment à la fois!

**Le gros avantage, c'est qu'il ne faut pas attendre** : d'être seul, d'être au calme, d'être chez soi, d'être dans un ashram... on peut le faire tout de suite, là, maintenant! Méditer peut s'intégrer à notre quotidien et le transformer. **La paix, le calme sont là, toujours disponibles**, à condition d'être dans l'instant et d'en accepter tous les aspects. Et le principal frein à la méditation est levé pour la plupart des gens.





*photo Flickr/h.koppdelaney*

## **La méditation minute**

Martin Boroson a choisi la minute comme unité de temps car elle est facile à isoler, tandis qu'un instant reste assez imprécis, et est finalement intemporel. Il est donc plus facile de commencer à s'exercer avec ce qu'il appelle «The basic minute». De plus, une minute c'est tellement court qu'il n'est plus possible de trouver une excuse pour ne pas méditer!

Le but est de ressentir une paix profonde, et ce de plus en plus rapidement, jusqu'à y arriver instantanément, avec la pratique. Donc, dans cette optique, la méditation minute n'est qu'un point de départ! Le but est de se libérer dans l'espace infini et éternel de chaque instant qui passe...

## **Pratique de la méditation minute**

C'est très simple en fait.

- Arrangez-vous pour être **disponible** pendant une minute

- Réglez votre alarme ou **chronomètre** sur une minute. Pas plus, de façon à ce que vous perceviez quel changement significatif vous pouvez déjà obtenir en si peu de temps!
- **Asseyez-vous** confortablement, pieds au sol, dos droit sans rigidité, menton légèrement rentré, mains posées en équilibre sur les cuisses, yeux fermés
- Focalisez-vous sur votre **respiration**
- Vous serez **distrain** par des pensées passagères, et c'est normal! Notez que vous êtes distrait et revenez à votre respiration
- Une fois la minute écoulée, ouvrez les yeux et **observez** comment vous vous sentez. Plus calme, éveillé, comme rafraîchi? Yes!
- A consommer bien sûr sans modération!

Je suis curieuse de lire vos commentaires ! Bons moments de méditation!

Maryse Legrand

**Références** : «One-Moment Meditation: Stillness for People on the Go» de Martin Boroson, éditions «Winter Road Publishing». Je n'ai rien trouvé en français!

Cet article participe au festival «A la croisée des blogs» organisé en ce mois d'Octobre par Cédric (Techniques de méditation). Le thème en est «Être» sujet qui nous concerne tous, et qui peut être l'aventure d'une vie! L'article est également publié en collaboration avec le site «DeveloppementPersonnel.org».

Un ebook sera réalisé avec l'ensemble des articles participants, et vous pourrez le télécharger gratuitement sur Le blog d'Auxiliaire Être!

# 5 minutes par jour pour savourer l'instant présent

Par Véronique Baudoux, du blog <http://www.impulsionpositive.com>

## La lenteur comme antidote au stress ?

Cet article participe à [l'événement inter-blogueurs](#) (édition octobre 2013) sur le thème «Être» et qui est organisé par Cédric du blog [«Techniques de méditation»](#)

Sous l'impulsion du blog : [développement personnel.org](http://developpementpersonnel.org)



Un jour où j'avais été bousculée par une personne qui vit à 200 à l'heure et attendait de moi que je la suive dans son rythme de Formule 1, je me suis sentie rebasculer dans ma peur de ne pas être à la hauteur...

Il a suffi de la petite phrase «Dépêche-toi, on n'a pas trop le temps» pour que la petite fille anxieuse de bien faire reprenne toute la place... chassant d'un coup d'adrénaline la femme sereine et confiante que j'ai appris à être (après vingt ans de travail personnel 😊)... En une minute, ma certitude d'être à la fois maxi-zen et maxi-efficace a explosé en mille morceaux 😊

<http://www.techniquesdemeditation.com>

Dans ces moments où je sens que je perds mon «centre», mon mental se met à pédaler comme s'il devait faire le tour de France en 24 heures et je sais d'expérience que cela ne me sera d'aucune utilité... Au contraire !

Alors, j'ai appris à mettre mon agitation mentale sur «off» et à attendre qu'un éclairage extérieur me parvienne en temps voulu...

Ce jour-là, j'ai donc décidé de faire une mini-pause et me suis connectée à facebook...

Sur mon fil d'actualité, le premier article était celui-ci : «Le lenteur est la meilleure réponse à l'urgence»...

Hé, hé... hasard ?

Facebook pourrait bien avoir d'autres intérêts que la simple distraction et l'Univers semble s'être adapté à la technologie moderne pour faire passer ses messages 😊

A peine la troisième ligne était-elle terminée que ma sérénité était revenue au grand galop... ouf... ! Bye bye adrénaline !

Mais je me suis quand même demandé comment j'avais pu ainsi être déstabilisée alors que je sais profondément que l'agitation extérieure n'est qu'une manière de se rassurer sur son importance et qu'il en faut d'habitude beaucoup pour me replonger dans cette fausse croyance qu'agir vite c'est agir bien.

Ayant eu ainsi l'occasion de ressentir à nouveau cet inconfort généré par le stress, j'ai vraiment eu envie de partager avec vous le petit truc qui m'a aidée à dire au-revoir à cette habitude désagréable de me mettre la pression.

Parce que je sais que vous êtes nombreux à subir cette sensation d'urgence et que vous ne savez pas toujours comment vous y prendre pour apaiser le stress qui en découle.

## **Vivre l'instant présent : comment on fait ?**

Si vous êtes ici à lire ces lignes c'est sans aucun doute que vous êtes fortement intéressés par tout ce qui pourrait vous permettre d'avancer vers plus de bien être, d'harmonie et de paix intérieure...

Le principe que le bonheur véritable se trouve uniquement dans l'instant présent n'est donc pas un scoop pour vous 😊

En théorie, je ne vous apprendrai donc rien aujourd'hui 😊

Mais, en pratique... c'est une toute autre histoire, n'est-ce pas ?

Car c'est un fait : la vie quotidienne nous emporte dans son tourbillon d'activités et nous donne très peu d'occasions de ralentir le rythme afin de nous «poser» un peu.

Malgré toutes nos bonnes intentions de nous accorder des moments pour nous, il faut bien avouer que nous les reportons sans cesse à plus tard, mettant la priorité sur les tâches qui nous semblent plus importantes.

Pourtant, lorsque nous avons pris le temps de nous connecter à nous-mêmes, nous sommes bien souvent plus efficaces que lorsque nous sommes dans cette énergie frénétique de l'hyperactivité.

En effet, connectés à nous-mêmes, nous sommes plus inspirés et les actions qui en découlent sont plus adéquates car elles sont en relation avec nos aspirations profondes plutôt qu'issues de nos peurs diverses.

Mais nous n'avons pas appris comment établir cette connexion avec notre sagesse profonde et le «centrage» est tout sauf naturel pour nous.

Mais la bonne nouvelle, c'est que c'est beaucoup plus facile que ce que l'on pourrait penser...

## 5 minutes suffisent...

Lorsque je n'ai pas le temps de m'asseoir en lotus en brûlant de l'encens et en chantant «ohmmmm» pendant trente minutes 😊, j'utilise un raccourci fort efficace que j'appelle «la contemplation».

Le terme «contemplation» pourrait sembler ésotérique (et c'est vrai qu'il est utilisé dans de nombreux courants spirituels new-âge) et j'aurais aimé en trouver un autre... Mais le dictionnaire de synonymes ne m'offre pas beaucoup d'alternatives qui me conviennent alors je garderai celui-là...

Pour cette pratique, veillez simplement à vous éloigner de toute source de distraction (GSM, téléphone, bip-bip de votre boîte mail...) et d'avoir devant vous quelque chose que vous trouvez beau : plante, fleur, arbre, animal familier, objet en matière naturelle (bois ou pierre), peinture...

Respirez d'abord trois fois profondément en fermant les yeux et en prolongeant la phase expiratoire.

Lorsque vous ouvrez les yeux, portez toute votre attention sur ce que vous avez choisi de contempler. Observez attentivement sa forme, ses contours, ses reliefs... (Ses feuilles, ses pétales, son pelage, ses couleurs...) considérez le moindre détail comme étant la chose la plus importante au monde et veillez à respirer doucement et régulièrement.

Vous pouvez aussi utiliser vos autres sens : l'odorat, le toucher, l'ouïe....

Humez, palpez, écoutez....

Si des pensées parasites surgissent, laissez-les passer sans vous y attarder (ni vous culpabiliser d'en avoir)

Et replongez-vous simplement dans la contemplation...

Etablissez un lien avec ce que vous contemplez.... en sachant que, rien que le fait de lui accorder toute votre attention, lui donne plus de vie,

plus de présence. Et qu'en retour, cet objet, cette plante, cet animal vous permet d'être plus présent à vous-même.

Lorsque vous sentirez que vous êtes complètement présent à l'instant, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.

Respirez encore doucement trois fois en prolongeant l'expiration et relâchez bien les muscles des épaules et de la nuque.

Savourez cet état de calme intérieur encore quelques instants.

Puis ouvrez les yeux et repartez en douceur vers vos activités.

Ce n'est que bien des années après avoir intuitivement utilisé cette méthode pour moi-même que j'ai découvert que la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) prônait également ce genre de pratique.

La pleine conscience peut se définir comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment »(Kabat-Zinn)

Cette courte vidéo vous en dit un peu plus long sur ce bel outil.

Elle vous expliquera aussi quels sont les effets biologiques de la méditation de Pleine Conscience sur le cerveau et sur les émotions.

[http://www.youtube.com/watch?  
feature=player\\_embedded&v=kvTz5vEpLfl](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kvTz5vEpLfl)

### **Intériorisation (Être) et extériorisation (Faire) sont deux voies complémentaires**

La société nous presse à agir et à réaliser des projets et à relever des défis... Bref, à être dans l'extériorisation.

Les croyances actuelles concernant l'efficacité et la productivité nous emmènent souvent dans une course folle quotidienne...

Et l'adrénaline engendrée par le stress présente comme gros inconvénient que nos vaisseaux sanguins se contractent, entraînant alors une diminution de l'apport sanguin dans notre corps et donc dans notre cerveau.

Nos cellules cérébrales sont dès lors moins bien oxygénées et ne savent dès lors pas fonctionner de manière optimale.

Nos seules ressources intellectuelles sont alors de nous fier à des solutions et des comportements connus et il nous est impossible d'explorer des voies différentes, plus créatrices et sans doute plus adaptées aux besoins du moment.

Inversement, de nombreux courants spirituels prônent l'intériorisation (la vie intérieure) comme étant LA voie vers l'équilibre, la sagesse et le bonheur.

Mais les enseignements de certains d'entre eux sont parfois difficiles à appliquer au quotidien entre les boulot, la maison, les enfants, la vie sociale...

Il ne nous est pas toujours possible de nous isoler du reste du monde pour de longues périodes et nous ne rêvons pas tous de partir vivre dans un ashram.

La voie intérieure semble donc souvent incompatible avec la voie extérieure... La spiritualité incompatible avec la vie réelle, dans la matière...

Pour ma part, j'aime essayer de pas opposer les chemins contraires et je préfère les réunir, les équilibrer.

L'intériorisation est une voie que nous devons retrouver pour notre propre sérénité et notre bien-être...



Et l'extériorisation, la manifestation, l'expression créatrice est une voie tout aussi nécessaire pour notre épanouissement personnel et la satisfaction d'avoir accompli certaines choses...

Nous sommes tous appelés à emprunter ces deux voies de manière harmonieuse.

Le truc, c'est de faire émerger notre extériorisation à partir de notre intériorisation, d'utiliser l'intériorisation pour nous reconnecter à notre Être profond afin qu'il puisse s'exprimer dans notre extériorisation.

La contemplation représente un outil pratique et précieux pour établir l'équilibre entre ces deux voies.

5 minutes de contemplation vous permettent de vous recentrer et de rétablir la connexion avec vous-même.

Pour savoir ce que votre être profond désire... Mais aussi, parce que la sérénité qui s'installe rapidement grâce à la contemplation diminue l'adrénaline, permet aux vaisseaux sanguins d'avoir un débit plus large et donc aux cellules cérébrales d'être bien oxygénées. Les solutions créatives pourront alors émerger facilement.

Alors : Être OU Faire ?

Les deux ! Mais dans le bon ordre... Afin que le Faire émerge de l'Être !

### **En bref, dans l'urgence : contemplez !**

Si vous vous sentez oppressé par le stress, que vous courez dans tous les sens ou que vous vous laissez embarquer dans le rythme d'urgence des autres, arrêtez-vous cinq minutes et faites cette expérience de contemplation.

Puis allez joyeusement créer ce que vous avez à créer aujourd'hui : le rapport pour votre boss, le repas pour vos enfants, le ménage dans le salon...

Quoi que ce soit que vous ayez à faire, soyez des créateurs inspirés.

Des questions, des précisions, des conseils... ?

Les commentaires sont là pour cela...

Et ne soyez pas timides : racontez-nous votre expérience :  
comment c'était pour vous de passer de la contemplation à  
l'action

# Développer son Etre pour épanouir sa vie professionnelle

Par Marie-Pierre Charpentier, du blog <http://blog-santeautravail.com>



*«Le Chemin de la Sagesse et de la Liberté est un Chemin qui mène  
au centre de son propre Etre»-Mircea Eliade*

Cet article participe au 61e festival «A la croisée des blogs» sur Développement personnel proposé par Cédric du blog «Techniques de méditation» sur le thème **ETRE**.

## **Etes-vous dans l'être ou dans le faire ?**

La plupart des personnes sont dans un axe de développement Faire/Avoir : C'est l'idée que plus je fais, plus j'ai sur le plan physique et matériel et plus j'ai et plus je peux faire. Dans notre société, on valorise ce que l'on a (maison, voiture, équipements ...) et ce que l'on fait (diplôme, compétences, travail ...).

Mais pour évoluer, l'être humain doit également se développer sur un axe Etre/Donner : plus j'élève mon niveau d'Etre et plus je suis en

capacité de donner, de partager et d'échanger dans mes relations, mon travail et mon environnement.

L'**ETRE**, c'est qui je suis, c'est ma façon d'exister et de ressentir. Plus je vais me centrer sur mon développement personnel pour mieux me connaître et mettre à jour mon identité et mes valeurs et plus je vais nourrir mon Etre intérieur et vivre dans la joie, l'amour, la réalisation, l'autonomie et l'énergie.

Notre vie extérieure est le reflet de notre vie intérieure, ce qui signifie que si nous voulons changer ou améliorer notre vie, il faut d'abord travailler et développer notre **Etre intérieur**.

### **Pourquoi développer son Etre intérieur?**

- Pour trouver son véritable Etre et développer sa maison intérieure.
- Pour renouer sa communication avec soi.
- Pour être maître de sa vie et savoir prendre les bonnes directions.
- Pour se libérer de ses peurs et évoluer.
- Pour trouver la paix et l'harmonie.

### **Comment développer son Etre intérieur?**

Avant je subissais ma vie, j'étais dans le Faire/Avoir : je travaillais pour avoir de l'argent mais j'étais dans la frustration et la démotivation parce que je ne nourrissais pas mes valeurs. J'en ai pris conscience quand un jour quelqu'un m'a dit *«Tu n'es pas centrée et tu devrais développer ton Etre intérieur»*.

Cela m'a interpellée, j'ai réfléchi sur ce que cela signifiait et je me suis mise à travailler sur le développement de mon Etre intérieur. J'ai commencé par lire des ouvrages de développement personnel, j'ai assisté à des conférences, participé à des ateliers et je me suis formée à des outils de connaissance de soi. Tous les jours, je pratique : je prends un moment dans ma journée pour sortir du faire et me connecter à mon Etre intérieur pour le nourrir.

Je vous propose les pistes d'évolution que j'ai expérimentées :

- **La connaissance de soi** : Qui suis-je réellement? Quelles sont mes forces et mes faiblesses? Quelles sont mes aspirations profondes? Qu'est-ce qui est important pour moi? Répondre à ces questions clés permet d'avancer sur le chemin de la connaissance de soi.
- **Vivre en pleine conscience** : Prendre le temps de s'arrêter de faire pour Etre. Nous sommes des machines à faire : notre travail, nos activités, nos courses, notre ménage ... L'idée de la pleine conscience est de faire une pause entre chacune de nos actions pour respirer, regarder, écouter ce qui se passe en nous pour être présent à sa vie.
- **Prendre le contrôle de sa vie** : Devenir proactif (agir) au lieu d'être réactif (subir). Ce sont nos attitudes et nos comportements qui sont la cause de nos résultats. Travailler sur son Etre : son identité/ses valeurs permet de mettre en place des projets, des objectifs pour donner une direction et piloter sa vie.

- **Se libérer de ses pensées négatives et de ses peurs** : Notre mental est plutôt conditionné en mode négatif et notre voix intérieure freine et sabote nos capacités d'évolution. Quant à nos peurs, elles nous paralysent et nous empêchent d'agir! Pour sortir de ce processus, il faut être dans l'**Être**, dans le «*ici et maintenant*», se concentrer et se connecter à soi pour visualiser sa vie en mode positif.

### **Être dans sa vie professionnelle**

Que vous soyez en entreprise ou indépendant, élever son niveau d'Être favorise les liens, la qualité des échanges et le savoir-être. On pardonne plus les lacunes dans le savoir-faire que dans le savoir-être.

Il n'y a pas de limite dans le développement de soi et tout ce que vous ferez en ce sens pour augmenter votre niveau d'Être affirmera votre identité et votre authenticité. Vous serez dans le plaisir, dans la volonté de construire et de vous engager davantage dans vos missions.

Votre vie professionnelle aura plus de sens car vous saurez ce qui est important pour vous, vous serez plus à même de faire des choix et de savoir dans quelle direction vous souhaitez vous orienter. De même quand la pression montera, vous serez en capacité de vous poser pour prendre du recul et ne pas être dans l'agressivité, le jugement ou la critique.

Quand on n'est pas dans cette spirale d'évolution, on est dans la frustration, ce qui génère du stress, de l'irritation, de l'angoisse, de la dépression et la maladie.

Et vous, avez-vous expérimenté cette dimension ETRE dans votre vie professionnelle ?

# Être pour apprendre ici et maintenant

Par Patrick, du blog <http://www.memoirefacile.com>

## «Être» et conscient

*de l'état actif et passif pour apprendre ici et maintenant*

J'ai la chance (*construite en partie par mes actes*) que mon métier soit devenu, petit à petit lié à mes passions ; en particulier celle des apprentissages et des stratégies mentales de réussite. Merci Cédric pour ton invitation à cette 61<sup>e</sup> croisée des blogs.

«Chers lecteurs, si depuis quelques mois, je reste discret, c'est que certains projets avancent mais sont longs à mettre en place.»

**Un être actif parmi les êtres passifs**

*(dans leur apparence)*





*Jean-Pol GRANDMONT*

Aujourd'hui, je consacre cet article à l'Être humain lors de ses phases d'apprentissages. Des étapes naturelles puisque le bébé le fait d'instinct. Une prise de conscience sur vos capacités à apprendre sans obligation, simplement de manière contextuelle.

Cela devrait être enseigné dès le plus jeune âge. De parmes différentes expériences, autant chez les plus jeunes que les chez adultes et les seniors, j'ai pu et je constate toujours que beaucoup d'apprenants restent passifs (ou le deviennent après quelques minutes) par ignorance de leurs prédispositions naturelles.

### **Sommaire de l'article :**

- Être ici et maintenant, capté par l'intérêt ;
- Être conscient de l'interactivité nécessaire de trois univers;
- La distraction, la dispersion ... des pas vers la passivité ;

- Vivre des activités comme un individu à part entière, être!

## Être ici et maintenant

*(pour apprendre où enseigner)*

Surtout permettre de rester capté par l'intérêt proposé. L'exemple d'une salle de classe, de formation ou lors d'une conférence permet de constater que l'effet catalyseur dépend à **80 %**(Loi de Pareto) de l'enseignant ou du conférencier.

Si ce dernier n'est pas l'**acteur** de son propre «one-man-show»(*forme de spectacle souvent utilisée par les humoristes ou artistes en solo*) alors les spectateurs, le public le ressentira et deviendra soit passif, soit gênant. Si, au contraire, les gens continuent d'en parler en sortant, c'est gagné !

## Être conscient de l'interactivité nécessaire de trois univers



Enseigner, parler en public est intimement lié à l'**art du spectacle** et aux **neurosciences**.

Sans connaissances sur le fonctionnement du cerveau humain, la mémorisation restera inefficace pour grand nombre d'apprenants.

Je vous recommande la lecture, voire la relecture de la chronique que j'ai réalisée sur un livre de vulgarisation scientifique écrit par le **Docteur John Medina**.

Titre du livre : “Les 12 lois du cerveau” : Un neuroscientifique clair et pragmatique nous fait partir à la conquête des découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau humain pour mieux nous comprendre et vivre une vie meilleure. John Medina insiste sur la nécessité de faciliter l’interactivité entre trois univers : neurosciences, enseignements et entreprises.

«Tant de ressources naissent de la mutualisation d’idées. Il rajoute aussi que si vous n’êtes pas abonnés à des revues scientifiques vos chances de comprendre comment votre cerveau fonctionne diminuent.»

J’aime à comparer la personne qui parle en public, pour enseigner ou pour exposer, à **un artiste sur scène** (comique, magicien, etc.). C’est lui qui doit capter l’attention, et jouer avec pour la conserver.

J’ai eu la chance de baigner dans le monde de l’imaginaire et du fantastique des livres, depuis tout petit. Par la suite, j’ai pu enrichir mes passions pour l’illusion, l’art de surprendre avec des magiciens-mentalistes, puis avec les productions de visionnaires et celles des sciences.

Ce n’est pas sans atomes crochus que je me suis lié d’amitié avec certains de mes partenaires appartenant au show biz. Certains experts sont aussi passionnés que je le suis par les neurosciences.

En effet, il est important de savoir comment fonctionne le cerveau humain, le codage des informations perçues, leurs classements mais surtout les stratégies permettant leur rappel.

Surtout ne pas avoir peur de sortir du cadre, même scientifique.  
Combien de découvertes ont eu lieu à partir d'erreur ou d'imprévu.



### **La distraction, la dispersion... un accès vers la passivité !**

Les exemples de dispersion mentale, de manque d'attention et de concentration sont quotidiens quel que soit les univers contextuels.

**Attention**, loin de là, pousser à sa suppression, pas du tout car c'est aussi un moyen efficace de récupérer. Le tout est de bien choisir le contexte de ce moment de laisser faire...

### **Vivre des activités comme individu à part entière, être !**

Un exercice digne des capacités d'un espion très célèbre, voire d'un certain détective un peu farfelu muni de sa casquette et sa pipe.

Tout d'abord choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Assis ou couché, vous commencez par vous libérer de toutes préoccupations de la journée.

Comment ? Tout simplement en respirant par le nez, doucement en ressentant l'air pénétrer à l'intérieur de votre être. Pour vous aider, quelques articles sur le blog tapez dans recherche : **«capital énergie»**.

=> Après quelques minutes de respirations profondes et lentes, c'est le moment de laisser vagabonder votre pensée. Oui, laissez défiler les images, les sons, toutes perceptions sensorielles, restez dans un état passif ici et maintenant.

### **L'exercice de l'espion**

Après avoir évacué vos pensées du quotidien, vous allez observer la pièce où vous vous trouvez. Même s'il vous semble bien la connaître, vous serez surpris des détails découverts.

Inspectez ce lieu dans ses moindres détails, très lentement :

1. Dans un premier temps, la hauteur, la grandeur et la couleur des murs, du plafond, du sol, la forme des fenêtres, des portes... **pas plus !** Ensuite fermez les yeux et recréez par l'imagination la pièce ([Aide en 6 vidéos sur le blog : stratégie v visualiser](#)).

2. Dans un deuxième temps, au tour des objets qui s'y trouvent. Lentement, c'est important ; posez-vous des questions pour approfondir les détails analysés (en trois dimensions : face, côté, derrière, dessus, à l'intérieur etc.).

Après un temps de repos intermédiaire, amusez-vous à reconstruire en un seul tableau, votre pièce. Votre représentation sera de plus en plus réaliste.

Merci à Cédric du blog [techniquesdemeditation.com](http://www.techniquesdemeditation.com).

Cet article participe à la 61<sup>e</sup> édition de la Croisée des Blogs, [sur le thème de l'Être](#).

Un événement organisé par [DeveloppementPersonnel.org](http://www.DeveloppementPersonnel.org).

Sur ce, tout de bon pour vous  
et à très bientôt,  
Patrick

# Être : le principal but de votre vie?

Par Marie Ayala, du blog <http://www.marie-ayala.com>

*Cet article est la contribution de Marie Ayala à l'événement «A la Croisée des Blogs» d'octobre sur le thème «ÊTRE», organisé par Techniques de Méditation et DeveloppementPersonnel.org.*

## **ÊTRE? Mais qu'est-ce que ça veut dire?**

Vous avez déjà sans doute entendu à plusieurs reprises qu'il est important de revenir à votre être véritable... D'être, qui vous êtes véritablement, de vous autoriser à Être...

Mais ÊTRE, qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire?

Souvent, j'entends les gens faire une scission entre ce qu'ils **sont** et ce qu'ils **font**, entre ce qu'ils se sentent obligés de vivre, de faire, de dire et ce à quoi ils aspirent en vérité. Certains se perdent dans «le FAIRE», en espérant arriver un jour à ÊTRE qui ils sont.

S'observe alors une course après le temps, au faire sans cesse, déjà centré sur le futur en oubliant **d'être ici et maintenant**... Et en passant à côté de leur vie... d'une vie épanouissante et vibrante!

## Quels chemins vers « Être » ?



*Revenir à Soi pour savoir qui vous êtes.*

Que pensez-vous devoir faire pour être? Avec qui souhaitez-vous vivre?

Avec une personnalité répondant aux désirs des autres, de la société, de ce qui se fait ou non, pour pouvoir exister un tant soit peu? Ou, avec vous-même, menant une vie gratifiante sur tous les plans?

Revenir à Soi est un premier pas. En prenant le temps de mieux vous connaître, vous pouvez facilement mettre en œuvre ce qui est fondamentalement juste pour vous et avancer vers ce qui vous nourrit, vous remplit...en suivant ce qui est en total accord avec VOS valeurs.

### **Comment procéder?**

Plusieurs voies existent, à chacun selon votre sensibilité de suivre celle qui vous convient.

Vous pouvez prendre un temps pour vous, pour vous poser et vous Re-Trouver.

Apprendre à vous détendre, réveiller votre sensorialité, devenir attentif à vos intuitions, vous réconcilier avec votre corps et l'habiter...mais aussi, porter attention à vos pensées et découvrir leurs pouvoirs, dynamiser

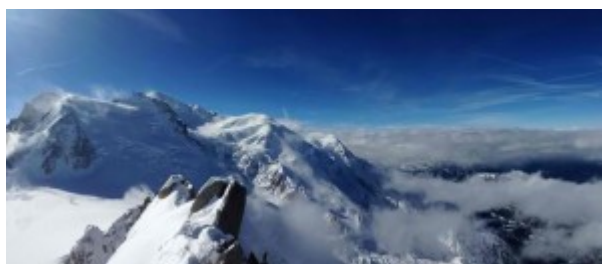


votre énergie et révéler vos véritables aspirations...Sont autant de petits pas qui mènent à l'ouverture du cœur, là où se cache ce que vous êtes profondément.

Pour cela, différents outils existent dans le domaine du développement personnel, comme : la sophrologie, la respiration consciente, la méditation, le yoga des sons, les techniques de thérapie diverses et bien d'autres encore. Trouvez ceux qui vous conviennent et allez vers vous-même.

En faisant cela, vous glissez tranquillement, chacun à votre rythme vers votre vraie nature. Vous côtoyez vos véritables besoins, vos valeurs essentielles, mais aussi vos croyances, vos doutes, vos limitations... Ce sont très souvent vos peurs qui vous entraînent à faire, encore et encore ce que **vous croyez devoir faire** pour «être»...! Le risque est de se perdre en chemin. De là, un labyrinthe d'actions s'accumule et rend fou, menant aux frustrations, aux déceptions, aux manques, etc.

Il s'agit de prendre la décision de mettre en lumière les zones d'ombres, guérir si besoin et avec plus de clarté, de répondre à ce qui est bon pour Vous.



Petit à petit, vous recréez le lien avec les différentes parties de vous-même pour toucher enfin, qui vous êtes.

Vous pouvez désormais vous ouvrir à la joie, à l'abondance, à la facilité, à la légèreté, à la sérénité et à l'épanouissement dans tous les domaines de votre vie.

Alors, il ne serait pas plus simple d'ÊTRE en premier lieu, qui vous êtes vraiment?!

*Rendez-vous compte des merveilleux potentiels qui vous habitent, souvenez-vous de qui vous êtes.*

### **Vous êtes extraordinaire! Ah bon?**

Vous êtes-vous déjà dit ou vous répétez-vous souvent que vous êtes un être extraordinaire? Le savez-vous seulement?

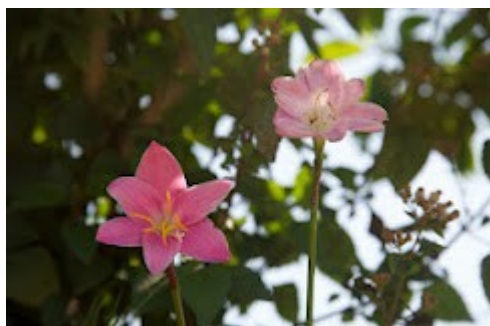
Et bien bonne nouvelle! Vous l'êtes. Nous le sommes tous! Pas seulement parce qu'en travaillant sur soi vous apprenez à vous aimer plus et à avoir plus d'estime de vous-même, mais simplement parce que notre essence est en-soi, extraordinaire.

En effet, nous sommes tous, à la fois un être physique ET un être spirituel... Allier ces deux aspects est essentiel. Nous sommes tous traversés par le même courant de vie. En étant vivant et conscient de notre lien avec l'énergie source en nous, nous sommes de fait, des êtres spirituels.

Cette voix du cœur est le point central de convergence entre l'esprit et le corps, vous permettant d'ÊTRE et de vous réapproprier vos pleins pouvoirs.

Être, c'est être complètement incarné dans la matière, dans votre vie, dans vos baskets et ne plus vous couper de vous. Plus conscient, vous

êtes plus fin dans vos perceptions. Vous distinguez mieux ce qui se joue en vous et à l'extérieur de vous-même. Vous vous mettez à l'écoute de votre guidance, de votre GPS intérieur, vous êtes accordé à votre cœur et tout se met facilement en place dans votre vie.



C'est une invitation à suivre, avant toute chose, ce qui est bénéfique pour vous, qui est différent de ce qui est bon pour votre voisin, votre conjoint(e) ou vos amis.

Vous devenez plus ouvert et vous développez des relations plus saines, sortant des jeux de pouvoir, de dépendances et de dominations.

C'est un retour à soi pour aller vers l'autre.

### **Osez être qui vous êtes, et rayonnez**

Dans quelles situations vous sentez-vous pleinement vous, en joie, rempli? Que ressentez-vous?

*Souriez, c'est déjà un moyen simple de commencer à révéler son être!*

Laissez vous porter par ces ressentis, cette énergie à déplacer des montagnes et sentez que tout devient envisageable... Hé oui! Bienvenue dans le monde de vos propres possibles!

Dès lors, vous ne vous racontez plus d'histoires dans lesquelles vous vous endormez, finissant par croire ce «blabla» mensonger. Vous décidez de prendre les rênes de votre vie en main et de vous responsabiliser. Vous prenez conscience de votre propre pouvoir créateur et vous assumez totalement ce qui se passe dans votre vie.

Retrouver ce lien vous permet d'être entièrement présent à Vous à chaque instant. Vous vous ouvrez à votre intériorité pour faire évoluer votre réalité, donc votre vie.

Autorisez-vous à rayonner ce que vous êtes et inspirer de fait, les autres à être qui ils sont.

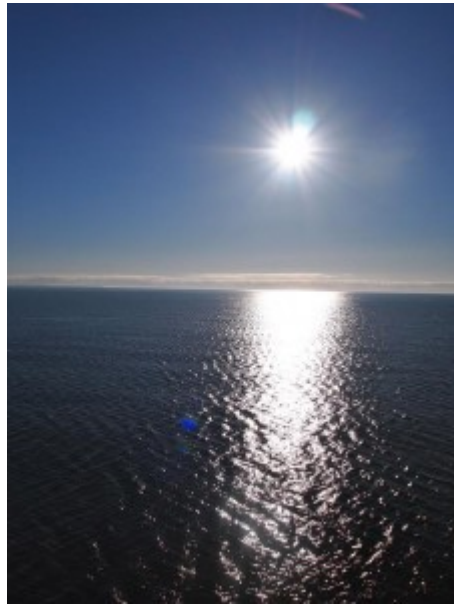
### **ÊTRE : Un hymne à la liberté?**

Aligné et à l'écoute des instructions de votre être véritable vous faites un pas en avant, passant à l'action inspirée et porteuse pour vous (au lieu de «faire» mécaniquement). Plus attentif à ce qui se passe pour vous, vous êtes alors de plus en plus libre de vos choix.

Reconnecté à votre grandeur d'être, relié à votre lumière intérieure, vous vivez de plus en plus en harmonie avec les lois universelles. Votre vie devient plus fluide, plus facile, des solutions inattendues se dévoilent devant les situations que vous traversez.

Une harmonie, une légèreté et une sérénité s'installent au fur et à mesure. Vous pouvez désormais vous abandonner de façon confiante à votre être tout en sachant que vous êtes au bon endroit, au bon moment, créant délibérément une vie qui vous convient parfaitement et dans laquelle vous Êtes avant toutes choses.

**SOYEZ simplement et VIVEZ pleinement VOTRE vie!**



# Etre Heureux En 7 Étapes

Par Fabien et Maïtie, du blog <http://www.la-voie-du-couple.com>

Dans le cadre du festival «A la Croisée des Blogs» organisé par le site [DeveloppementPersonnel.org](http://www.DeveloppementPersonnel.org), Cédric (auteur du site [Techniques de médiation](http://www.Techniques de médiation)) a proposé le thème de l'«ETRE» à tous ceux qui désiraient écrire sur ce sujet. Or, comme l'être est une notion essentielle dans [la voie du couple](http://www.la-voie-du-couple.com), il était tout naturel pour nous d'écrire un article sur ce sujet.

Dès lors, [F&M](http://www.F&M) (Fabien & Maïtie) ont réfléchi à quelles questions revenait régulièrement au cours de ses stages afin de rédiger un article susceptible d'aider le plus grand nombre.

Voici les 3 questions qui ont émergées :

- Comment s'autoriser à être pleinement soi aujourd'hui?
- Puis-je être véritablement moi face à l'autre?
- Astuces pour être centré(e) face à ses enfants?

Et lorsque nous avons demandé à ces personnes quel était leur but, leur intention au travers de ces questions, elle nous tout simplement répondu: «être bien, être heureux!»

Nous avons donc choisi de donner des pistes de réflexions et des astuces permettant **d'être heureux**, tout en s'autorisant à être pleinement soi, quelque soit l'environnement, notamment dans la vie de couple.

## **Les 2 Conditions De L'«Etre» Pour Être Heureux**

1. Le fait d'exister : à savoir, sentir que nous agissons en accord avec nos valeurs et notre besoin de contribution.
2. Le fait de se sentir exister : autrement dit, d'être reconnu par un environnement pour ce que l'on est et ce que l'on a fait.



Or, dès qu'un individu a réuni ces deux conditions, il conclut qu'**être** (comme cela) équivaut pour lui à **être heureux**. Donc pour être heureux, il faut juste nourrir suffisamment ces deux conditions. Voyons ce qu'il est concrètement possible de mettre en place pour parvenir à réaliser cette délicate équation.

### **1.Exister Ou L'art D'Etre Soi**

Exister au regard de la définition précédemment citée, nécessite 4 éléments:

- 1) **Sentir** : être capable de mesurer précisément avec son corps ce qui nous est favorable ou non, et dans quelle proportion
- 2) **Agir** : mettre en place des actions concrètes clairement identifiables

3) **Etre en accord avec ses valeurs** : identifier et mettre à jour les valeurs qui nous caractérisent et savoir comment les nourrir

4) **Nourrir son besoin de contribution** : déterminer à quoi ou à qui nous souhaitons contribuer

Nous avons décidé, afin de rendre accessible et tout de suite applicable ce qui est exposé, de proposer une astuce pour chaque point.

### **Les astuces de F&M pour exister**

#### 1) Notre astuce pour sentir :

- Le processus F&M qui consiste à se poser les 3 questions suivantes :
  - c'est où dans mon corps? (que je ressens un signal : tension, picotement, chaleur, contraction,...)
  - c'est comme quoi ce signal? (image concrète : c'est noir comme du pétrole qui coule, ça m'écrase comme une fleur qui serait broyé dans un étau...)
  - de quoi cette zone a besoin concrètement? (comme si elle était vivante et pouvait parler. Ex: elle a besoin de boire de l'eau ou de se mettre sous une cascade; imaginez alors que cette zone est sous une cascade et ressentez ce que cela produit. Comment vous sentez-vous?)

Plus vous utiliserez cela de manière naturelle, plus ressentir va devenir facile pour vous.

#### 2) Notre astuce pour agir :



- Identifier des petites actions concrètes et les faire par bloc de 5. Le fait de prendre une action qui pour nous peut-être délicate à mettre en place, sera d'autant plus facilitée, si nous la découpons en 5 petites actions.

**Pourquoi 5?** Car dans notre culture (hexadécimale), 5 = la moitié (de 10). Et Pour notre physiologie, c'est mesurable à l'échelle d'une main (=5 doigts). Donc facilement accessible et mesurable pour notre pensée.

Ex : action concrète = aller au cinéma cette semaine.

Les 5 petites actions qui en découlent : 1) Choisir le jour où je vais aller au cinéma, 2) Choisir le film en allant voir sur internet ce qui pourrait me plaire, sachant que quoi qu'il advienne j'irai voir un film 3) M'organiser pour y être à l'heure (transport, appel de la nounou pour garde des enfants...) 4) Savourer ma séance en me faisant plaisir (pop-corn, bonbon, place confortable...) 5) Célébrer le fait d'avoir été au cinéma même si le film ne m'a pas plus, en en parlant (facebook, ami, .... Et annoncer à quand ma prochaine séance.)

### 3) Notre astuce pour être en accord avec ses valeurs:

Les valeurs sont pour l'être humain des indicateurs sources de ce qui le nourrit de manière essentielle. En cela, elles apparaissent comme clé dans l'optique d'être soi. Cependant, pour être en accord avec ses valeurs, il faut déjà savoir quelles valeurs sont importantes pour nous en ce moment (afin qu'elles correspondent à notre état présent).

**Exercice pratique** : prendre une feuille et 3 crayons de couleurs différentes; lister 20 valeurs les unes en dessous des autres et à

chaque fois que vous avez besoin de plus de 2 secondes pour noter une nouvelle valeur, changez de couleur. Dès que vous avez vos 20 valeurs, hiérarchisez-les de 1 à 20, la première étant la plus importante pour vous en ce moment. Prenez les valeurs 1,4 et 7 (que l'on appelle ici valeurs de rang 1) Vous obtenez ainsi le podium de vos valeurs de phases du moment.

Une fois que vous avez vos 3 valeurs, vous allez devoir les nourrir et pour cela, nous vous invitons à écrire 3 actions concrètes et simples que vous pouvez faire pour chaque valeur. Ainsi vous aurez des choses accessibles que vous pourrez vous-même réaliser et qui nourriront vos valeurs.

Un article sur le sujet des valeurs sera bientôt à l'honneur, donc nous vous invitons à vous abonner à notre newsletter pour recevoir des informations sur nos nouveaux articles, si ce sujet vous intéresse.

#### 4) Notre astuce pour nourrir son besoin de contribution

La contribution fait partie des besoins fondamentaux d'un être humain en lien avec son environnement. C'est dans ces espaces que nous allons pouvoir nous sentir «utile» et expérimenter le don aux autres.

Pour cela, choisir un domaine qui vous touche (ex: les enfants, les malades, les animaux, ...) et identifier une association ou ONG qui œuvre en ce sens. Privilégiez les institutions proches de chez vous, car elles sont plus accessibles. Moins vous aurez d'effort à faire pour rentrer en contact, plus vous aurez de l'énergie à donner à l'association elle-même. Rapprochez-vous de cette association et intervenez comme bénévole selon une fréquence et une durée

écologique pour vous (ex: 1 samedi toutes les 2 mois, 2H toutes les 15 jours). Savourez alors ce que vous accomplissez et à quoi vous contribuez.

## **2. Se Sentir Exister Ou Être Reconnu**

Se sentir exister implique de :

- 1) **Etre identifiable** : pouvoir être remarquable en ce sens de révéler quelque chose de spécifique que l'on peut remarquer et qui nous caractérise
- 2) **Faire quelque chose** sur la base de cette spécificité
- 3) **Le faire connaître** auprès d'un réseau avec lequel nous sommes en accord (au regard de nos valeurs)

### **Les astuces de F&M pour «se sentir exister ou être reconnu»**

#### 1) Notre astuce pour être identifiable

Recherchez en vous quelque chose qui vous distingue des autres, souvent votre entourage vous le témoigne ou vous le répète (ex: toi alors, tu as toujours le mot pour rire; j'aime bien ta manière poétique de comparer les comportements des gens à des attitudes de petits animaux; tu as vraiment une voix apaisante....)

#### 2) Notre astuce pour faire quelque chose de cette spécificité

Recherchez au travers de ce qui vous a été dit, quelles actions concrètes vous pourriez faire et mesurer grâce au processus F&M, celles qui vibrent le plus pour vous. (Ex: raconter des blagues ou des histoires comiques, écrire des contes ou des fables, chanter dans une chorale...)

### 3) Notre astuce pour faire le faire connaître auprès d'un réseau

Une fois que vous avez découvert ce qui vous parle, repérez (près de chez vous, sur le net...) où et avec qui vous aimeriez l'exprimer et entrez en contact avec ces groupes pour créer du lien, ce qui sera d'autant plus facile car vous partagez les mêmes passions et les mêmes valeurs. Vous serez donc très bienvenu(e).

A la question peut-on vraiment être heureux aujourd'hui?

F&M répond oui, dès que vous êtes plus en lien avec vous-même !

Pour résumer, si vous suivez **ce protocole en 7 étapes** qui s'effectue sur 2 niveaux, à savoir :

#### Niveau 1 : Exister

Etape 1 – Sentir

Etape 2 – Agir

Etape 3 – Etre en accord avec ses valeurs

Etape 4 – Nourrir son besoin de contribution

#### Niveau 2 : Se sentir exister

Etape 5 – Etre identifiable

Etape 6 – Agir avec cette spécificité

Etape 7 – Se faire connaître

Alors, vous allez vivre avec vous-même et le monde qui vous entoure des relations plus harmonieuses et authentiques qui vous permettront d'être heureux, même si le monde est chaotique autour de vous. Car en étant plus vous, vous aurez une relation plus vraie avec ce monde sans chercher à le changer. Dès lors, ce que vous chercherez à changer ne sera que votre relation au monde en accord avec votre être. Ainsi vous contribuerez à rendre ce monde meilleur tout en participant activement à être vous-même.

Laissez-nous des commentaires pour nous faire savoir ce que vous avez le plus apprécié dans cet article et ce que vous souhaiteriez que nous développions dans un prochain article.

Merci à vous

Fabien & Maitie

# C'est quoi Être zen ?

Par Plasse Mikael, du blog <http://zen-coaching.fr>

En France, on a tendance à utiliser le terme zen à tort et à travers.

Être zen, pour la majorité des français, c'est faire preuve d'imperturbabilité, de calme, voir d'un certain stoïcisme.

«Rester zen face au chaos de tous les jours.»

\* Le temps et les distances sont des notions tellement relatives, restons zen, dit-il, en affichant un profil psychorigide. – (Claudine Chollet, Polycarpe, le pigeon noir, 2007)

Pourtant être zen c'est bien plus que cela. En effet être zen, c'est avant tout adopté un mode de pensée zen. Un mode de pensée nommé d'après une branche du bouddhisme d'origine japonaise (le zen) spécialisée dans la méditation assise (le fameux zazen).

Cet article participe à l'édition 61 du festival de la croisée des blog sur le thème «Être» organisé ce mois ci par Cédric du blog Techniques de Méditation avec le concours du site DeveloppementPersonnel.org

Le mot *zen*, *en lui même*, est la romanisation hepburn de la prononciation japonaise du caractère 禪 («méditation silencieuse»).

Donc être zen c'est surtout être en accord avec les principes fondamentaux du bouddhisme (que l'on pratique ou non la méditation) et ceux du taoïsme chinois (les japonais ayant importé le bouddhisme d'influence chinoise)



Le **bouddhisme** est une philosophie de vie athée qui a été transformé en religion par ses adeptes et dont l'origine remonte en Inde au V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. à la suite de l'éveil de Siddhartha Gautama et de son enseignement.

Être zen c'est donc adapter son mode de vie en gardant en mémoire ces principes fondamentaux du zen :

- La doctrine de la vacuité – comprendre que tout est néant ou comme dirait Descartes que «tout est illusion».
- La quête de l'Éveil – atteindre un certain niveau de pleine conscience.
- La reconnaissance et l'actualisation de la nature-de-bouddha présente en chacun de nous – un peu l'équivalent d'accepter me fait que chaque homme naît libre et égaux en droit de réussir sa vie.
- Le respect du Dharma – suivre des règles de développement personnel pouvant emmener tout un chacun vers l'éveil.

**Le Dharma plus en détails.**

Le dharma est un ensemble de règles et de principes que l'on retrouve dans la plupart des livres de développement personnel.

### **Comprendre les Quatre vérités essentielles**

Les quatre vérités essentielles indiquent ce qu'il est essentiel de savoir. Elles énoncent le problème de l'existence, son diagnostic et le traitement jugé adéquat :

1. La vérité de la souffrance : toute vie implique la souffrance, l'insatisfaction ;  
une vérité qui nous explique juste que nous avons tous notre lot de souffrance (même les plus riches)

2. la vérité de l'origine de la souffrance : elle repose dans le désir, les attachements ;

D'où l'importance du non attachement que l'on retrouve dans des modes de pensée comme l'AVFF.

3. la vérité de la cessation de la souffrance : la fin de la souffrance est possible ;

Il est possible d'arrêter de souffrir ou plutôt de ne plus ressentir les affres de la souffrance.

4. la vérité du chemin : le chemin menant à la fin de la souffrance est la voie du juste milieu

Cette fameuse voie reste pour moi la réponse la plus adaptée à la plupart des situations qui se présentent. En effet le bien-être ne réside-t-il pas bien souvent dans le «ni trop ni pas assez». Un peu comme le juste poids réside entre l'obésité et l'anorexie. La voie du juste milieu n'est pas



toujours facile à suivre mais c'est celle qui mène le plus sûrement vers une vie en bonne santé tel que le régime Okinawa procure aux okinawans.

Crédit photo : [commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org).

# Être et bien-être

Par Jean-Louis, du blog <http://www.environnementbienetre.com>



Être et bien-être sont intimement liés, l'un entraînant l'autre.

Tout le monde rêve de bien-être pour soi, pour sa famille, ses amis ... cela rend la vie tellement plus sympathique.

Vous avez certainement déjà remarqué qu'il est nettement plus agréable de passer du temps avec quelqu'un qui respire le bien-être, la joie de vivre, ... qu'avec quelqu'un qui n'est pas bien dans sa peau, qui se plaint sans cesse, ...

Vous avouerez que cette réflexion autour de l'«être», qui est le thème proposé par Cédric du blog «Techniques de Méditation» pour la 61<sup>ème</sup> édition du Festival à la Croisée des blogs est plutôt inspirante.

## **Le bien-être**

Vous me direz qu'être, c'est aussi un mal-être, des soucis, la maladie, ... et que c'est aussi la vie, à tout le moins pour certains d'entre nous.

Certes, c'est effectivement une possibilité, et certainement une réalité pour beaucoup, mais à mon humble avis, cela n'est pas inéluctable. Nous avons le pouvoir de passer du mode mal-être au mode bien-être, et cela dépend en grande partie de notre façon d'être.

Encore faut-il en être conscient. En effet, si nous ne sommes pas conscients que nous sommes en situation de mal-être ou de bien-être, pourquoi s'interroger, pourquoi changer?

Mais, me direz-vous, qu'est ce au juste que le bien-être? Voici donc ma définition du bien-être. C'est le sentiment de se sentir:

- *«bien», bien dans sa peau, bien dans sa tête,*
- *en bonne, en pleine santé, avoir la pêche,*
- *épanoui, serein,*
- *en phase, en accord avec soi-même,*
- *à sa place,*
- *de vivre pleinement sa vie,*
- *avoir toute l'énergie nécessaire afin de faire tout ce qui nous tient à cœur, ...*

Nous avons vu précédemment dans l'article «Être bien dans sa peau, bien dans sa tête, les secrets du bien-être», quels étaient les piliers fondamentaux du bien-être, à savoir:

- *L'air que nous respirons*
- *L'eau que nous buvons*
- *Les aliments que nous mangeons*
- *Les mouvements que nous faisons*
- *Le sommeil que nous avons*
- *Les mots que nous utilisons*
- *Les pensées que nous avons*
- *Les choses que nous recherchons*
- *Les expériences dont nous profitons*
- *L'environnement dans lequel nous vivons*

Vous remarquerez que quelque part ces piliers du bien-être sont tous en relation avec notre être ou manière d'être. Tous ces piliers façonnent notre être, comme notre être influence ces piliers. Il y a là une forte interaction.

## **Être**

Nous en arrivons donc à «être» en tant que verbe, que vie, et in fine à notre être.

«Être» est étroitement lié à vivre, à ma vie, avec toutes les questions existentielles qui en découlent.

- Qui suis-je?
- Qu'est-ce que je fais ici, sur terre?
- Quels sont mes buts dans la vie? Mes passions? Mes talents? Mes besoins?
- Est-ce que je me sens bien dans ce que je fais, dans ce que je vis?

Viennent se greffer sur ces aspects, d'autres notions liées à notre conscience, vis à vis de ces questions très personnelles.

- Sommes-nous conscients de celles-ci, et si oui, avons-nous les/des réponses?
- Vivons-nous en cohérence avec ces questions et ces réponses, avec ces identités et ces valeurs?

Est-ce que les actes que nous posons chaque jour y contribuent, ou au contraire nous en éloignent?

### **Être et bien-être**

Notre bien-être peut dépendre très fortement de cette délicate équation.

Or beaucoup parmi nous dans notre société «moderne» ont tellement la tête dans le guidon, occupés à des activités diverses, entraînés dans la frénésie de consommation tous azimuts, ... que nous ne prenons plus le

temps de nous arrêter de temps à autre, de nous poser ces questions de base, et de les actualiser en fonction de nos expériences,...

En prenant pleinement conscience de tout cela, de qui nous sommes là maintenant, et de le mettre en juxtaposition avec qui nous voulons vraiment être, alors nous aurions les clés pour adresser ces 10 piliers du bien-être. Nous pourrions dès lors nous lancer sur le chemin du véritable bien-être, et dans la réalisation de soi, «d'être» au sens plein.

*Afin de prolonger ce débat «être et bien-être», quelles sont vos expériences et / ou réflexions à ce sujet?  
Faites-en part via «laisser un commentaire» ci-dessous pour en faire profiter tout le monde, ou via ce lien contact pour rester confidentiel.*

Soyons-nous!

# Être ou ne pas être super héros du quotidien ? Telle est la question !

*Par Kamen Blogger Yamori, du blog <http://super-heros-du-quotidien.fr>*

Quand Shakespeare a écrit Hamlet il ne se doutait certainement pas qu'une de ces répliques traverserait les âges au point de devenir culte. «Être ou ne pas être», telle est la question à laquelle nous devons tous répondre un jour, et même tous les jours, au moment de faire face à des choix où chaque possibilité comporte son lot de qualité et de défaut. Shakespeare a donc trouvé là la réplique ultime face à un dilemme cornélien (d'après Corneille un autre talentueux auteur de théâtre).



Depuis le 13ème siècle, cette fameuse tirade a été maintes fois détournée, ce que je me propose de faire également en m'interrogeant sur la nécessité d'être ou de ne pas être super héros du quotidien.

Cet article participe à l'édition 61 du festival de la croisée des blog sur le thème «Être» organisé ce mois ci par Cédric du blog Techniques de Méditation avec le concours du site DeveloppementPersonnel.org

Pour rappel, un super héros du quotidien, comme nous l'entendons dans ce blog, est un homme que Diogène lui même aurait reconnu comme tel. C'est à dire un «homme» véritable qui cultive ses qualités tout en tentant de corriger ses défauts et qui se prépare dans l'ombre à venir en aide à tout un chacun sans aucune raison autre que de rendre service. De plus le super héros du quotidien est une personne normale qui par ses actes et ses paroles essaient à son humble échelle et en toute discrétion d'agir pour un monde «meilleure».

Pour en revenir à notre question, devrions-nous être ou ne pas être super héros du quotidien. Car telle est bien la question !

Vous semble t-il plus juste de subir en silence la bêtise humaine et la malchance plutôt que de vous préparer à faire face à toute situation (survivre, se défendre, secourir, etc.) ?

Subir... Se taire,

Rien de plus;... et dire qu'en gardant le silence et en abandonnant certains principes (l'altruisme, l'écologie, etc.) nous pourrions vivre égoïstement sans aucun état d'âme, sans aucun scrupule et profiter ainsi de notre argent si durement ~~voler~~ gagner pour (sur)consommer et nous faire plaisir.

Est-ce là une façon de vivre que l'on puisse souhaiter ?

Subir... Se taire



Se taire ! Peut-être ne plus penser ! Oui, là est peut être la meilleure moyen de fuir la réalité.

Car quels pensées, de toutes façons, peut-il nous venir quand nous acceptons de n'être que de simple pantin décérébré et abruti par des émissions de télé stupides coincées entre deux plages de publicité ?

Ne plus penser, voilà qui pourrais être intéressant. Car n'est ce pas de notre réflexion que provient la calamité d'une vie de questionnement sur le bien fondé et la portée de nos actes.

Qui, en effet, voudrait supporter les brimades de son voisin (venu montrer sa nouvelle voiture acheter à crédit en signe de prétendue réussite), les remarques injurieuse de sa belle mère bourgeoise, les risques de la pauvreté, les angoisses du célibat, la malvoyance de la loi, l'insolence des «supérieurs» hiérarchiques et les moqueries que la personne voulant changer le monde reçoit des imbéciles (mal)heureux, s'il pouvait en être quitte avec un simple bandeau sur les yeux ?

Qui voudrait supporter ces fardeaux, geindre et suer sous une vie accablante, si la crainte de mauvaise retombée (chantage au licenciement, chantage affectif, etc.), après avoir voulue se plaindre, ne troublait la volonté, et ne nous faisait supporter les maux que nous avons par peur de nous lancer dans ceux que nous ne connaissons pas?

Ainsi la peur du changement fait de nous tous des lâches; ainsi les désirs de révolutions s'estompent sous les hésitations ; ainsi les élans de bonnes initiatives les plus énergiques et les plus importantes se détournent de leur cours. Alors arrêtez de subir et de vous taire.

Agissez, maintenant!

Voici cher lecteur mes pensées et dans tes partages sur les réseaux sociaux souviens-toi de tous nos péchés.

Voici la fin de la tirade. Maintenant vous de faire votre choix car je vous laisse seul maître de vos conclusions sur votre désir ou non de m'accompagner dans cette aventure qu'est le super héroïsme au quotidien.

Pour rappel être super héros du quotidien se n'est pas manifester, c'est simplement agir. C'est reconnaître que changer le monde c'est simplement montrer l'exemple et de ne pas attendre que les autres fasse le premier pas à votre place pour suivre le mouvement. Soyez ce mouvement !

*Crédit photo :[HamletSkullHCSealous.jpg](http://HamletSkullHCSealous.jpg)*

# Croyez-vous que vos idées soient vitales à la vie qui vous traverse?

Par DidierThiellet, du blog <http://levoyagedulacherprise.com>

*J'aimerais saluer ici le très bon article d'Hannah sur le savoir-être.*

*Comme à l'un fait l'autre, Sembely s'embellit, je rends grâce ici, à son humanité, à l'affinement qu'elle a su apporter à sa plume et au langage très simple et vivant qu'elle emploie. Comme tout un chacun, Hannah nous vient du grand large.*

*Merci pour tout cela Hannah.*



**Plantons le décor.**

À la lecture de son article, je me suis trouvé frustré de ne pouvoir commenter puisque ceux-ci étaient fermés. Comme ceci explique cela,

<http://www.techniquesdemeditation.com>

j'ai décidé d'utiliser mon savoir-faire dans un commentaire qui sera ici mon deuxième article sur le thème.

*Je m'explique.*

Comme plus on est de fou et plus on rit, cet article réunit quatre blogs, le mien avec pour ce thème, cet article, celui d'Hannah, celui de Cédric du blog techniques de méditation qui a organisé cet événement sur le thème «être» dans cet article pour la croisée des blogs du site développement personnel.

Cuisine de blogueurs, pour la joie de la découverte et si l'envie vous prend vous pouvez cliquer fiévreusement sur ces liens.

Pour poursuivre, Hannah nous parle donc, du savoir-être.

J'ai trouvé dans son approche une façon tout à fait intéressante d'exposer ce savoir. Étant passée par deux écoles de coaching, ma compréhension de celui-ci se basait sur une idée de conformité envers certaines valeurs d'agréabilité, de respect et d'ouverture. Hannah fait référence à la capacité d'exercer son discernement sur l'ouverture et la fermeture que nous pouvons témoigner lors d'une situation. Ainsi, l'action de rester sur ses convictions, sa réactivité, sa défensive équivaldrait à rester fermé sur celles-ci et l'action de quitter celles-ci équivaldrait à s'ouvrir à l'autre et à la vie.

*Moi, j'aime. Pas vous? Surtout que les conséquences vont au-delà de ce qu'Hannah expose.*

Pour mieux nous éclairer sur ce jeu, notre joyeuse s'appuie sur un conte initiatique écrit par Charles Brulhart où un jeune prince trouvant le

monde méchant et égoïste reçoit de son précepteur une bague magique. S'il tourne trois fois sur lui-même cet anneau, un génie apparaît. Le sage conseille au Prince d'appeler le génie à chaque fois qu'il sera insatisfait des gens pour lui demander conseil. Le précepteur ajoute que malgré tout, le Prince doit faire attention, car ce génie ment. En contestant ses dires, le prince obtiendra de lui des conseils plus avisés.

Nous pouvons alors lire dans l'article d'Hannah, ce commentaire :

*«Vous voyez, ça débute très bien, j'aime les histoires qui ne commencent pas comme les autres, un génie qui ment au lieu d'exaucer les vœux, c'est exactement l'image parfaite de votre mentale. Ce mental est comme un type génial, pouvant venir à bout de formules très compliquées mais qui n'arrivent pas à vivre heureux au jour le jour.*

*Votre mental croit comprendre et faire des prises de conscience alors qu'il ne fait que justifier ses ombres et s'enfermer dans sa purée de pois.»*

C'est bien vu et bien vrai. Un plus que j'apporterai, c'est que «le coupable» n'est pas le mental lui-même mais l'égo qui le tient. L'égo lâché, le mental redevient l'objet pratique qu'il est, c'est-à-dire un moyen de canaliser et de véhiculer des concepts et des idées afin d'appréhender ce qui nous entoure. Nous sommes libres de changer de concept comme nous changerions de véhicule, libre de le prendre ou de ne pas le prendre. Encore nous faut-il le reconnaître.

Poursuivons.

Dans le fil de son article, Hannah nous montre comment le Prince peut recevoir un enseignement d'ouverture en poussant le génie à lui dire la vérité. Ainsi, je cite dans un copier-coller:

*«Parcourant un jour la ville avec quelques compagnons, le prince vit une immense foule entourer un prédicateur populaire. Il écouta un instant le prêche de cet homme et fut profondément choqué par des paroles qui contrastaient violemment avec ses propres convictions. Il appela le génie.*

*- «Que dois-je faire ?»*

*- «Fais-le taire ou rends-le inoffensif», dit le génie. «Cet homme défend des idées subversives. Il est dangereux pour toi et pour tes sujets.» Cela me paraît juste, pensa le prince. Mais il mit néanmoins en doute ce que le génie avait dit.*

*- «Tu as raison», dit le génie, «je mentais». «Tu peux neutraliser cet homme. Mais tu peux aussi examiner ses croyances, remettre en cause tes propres certitudes et t'enrichir de vos différences.»*

Ceci nous prévient combien l'attachement à ce que nous croyons savoir peut nous plonger dans l'ignorance. En acceptant de lâcher un tant soit peu ses convictions il est alors possible d'ouvrir sa vision et surtout, l'expérience de soi, dans la matière incarnée et d'appliquer l'individu au tout. Dit plus simplement, d'offrir ses limites à la joie du moment afin de s'ouvrir à la félicité du partage et de l'unité.

*À la suite de ce récit, Hannah, à l'appui du conte, nous précise encore :*

*«Pour l'anniversaire du prince, le roi fit donner un grand bal où furent conviés rois, reines, princes et princesses.*

*Le prince s'éprit d'une belle princesse qu'il ne quitta plus des yeux et qu'il invita maintes fois à danser sans jamais oser lui déclarer sa flamme.*

*Un autre prince invita à son tour la princesse. Notre prince sentit monter en lui une jalousie profonde. Il appela alors son génie.*

*- «Que dois-je faire, selon toi ? »*

*- «C'est une crapule», répondit le génie. «Il veut te la prendre. Provoque-le en duel et tue-le.» Sachant que son génie le trompait toujours, le prince ne le crut pas.*

*- «Tu as raison», dit le génie, «je cherchais à te tromper. Ce n'est pas cet homme que tu ne supportes pas, ce sont les démons de tes propres peurs qui se sont éveillés quand tu as vu ce prince danser avec la princesse. Tu as peur d'être délaissé, abandonné, rejeté. Tu as peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui se réveille en toi dans ces moments pénibles te révèle quelque chose sur toi-même.»*

Ainsi, Hannah nous montre combien le savoir-être à voir avec le discernement dans le moment et ce que l'acte de lâcher sa réaction peut apporter pour soi et les autres.

*À ce pas je nous propose de décortiquer un peu l'histoire du conte. Pour ce faire, reprenons ce qui est dit :*

*«Le prince s'éprit d'une belle princesse qu'il ne quitta plus des yeux et qu'il invita maintes fois à danser sans jamais oser lui déclarer sa flamme.»*

N'y a-t-il pas là, découvertes ou questions que le Prince n'ose faire ou se poser? Qu'est-ce qui fait donc que cet homme n'ose déclarer sa flamme? Qu'est-ce qui lui fait garder sa peur? Son passé, vous me direz? Je vous

répondrai, plus précisément, ce qu'il fait et garde de son passé. Qu'aurait-il à gagner de prendre conscience de tous ces éléments plus ce qui les sous-tend?

*Encore le récit :*

*«Notre prince sentit monter en lui une jalousie profonde. Il appela alors son génie.»*

Dans le mécanisme du conditionnement, est-ce que sa jalousie lui permet de regarder sa peur ou de s'en éloigner?

Et le génie lui répond :

*«Ce n'est pas cet homme que tu ne supportes pas, ce sont les démons de tes propres peurs qui se sont éveillés quand tu as vu ce prince danser avec la princesse. Tu as peur d'être délaissé, abandonné, rejeté. Tu as peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui se réveille en toi dans ces moments pénibles te révèle quelque chose sur toi-même.»*

N'y aurait-il pas un gain pour la vie même du Prince d'introspecter ces informations qui vivent en lui et qu'il évite avec violence ?

Hannah nous montre bien que le savoir-être demande une prise de connaissance et de conscience sur les éléments en soi qui animent nos actions. Ne sommes-nous pas les seules à en avoir la totale responsabilité? Que se passerait-il pour le Prince s'il reconnaissait et lâchait ses peurs jusqu'à l'idée et la recherche de la puissance?



Notre bon seigneur, comme tout humain, est pris par l'identification à son histoire, esclave des idées sur lui-même et sur la vie. Comprenez-vous ce que cela veut dire?



**Qu'est-ce qui se jouerait dans ce phénoménal système?**

Je m'appuie sur deux données afin de peut-être, mieux vous l'éclairer.

*Le Bardo Thödol, livre des morts Tibétains, déjà en parlait.*

Ce livre nous décrit les états de conscience et les perceptions se succédant dans la période qui se produit de la mort à la renaissance. Le lire à un fraîchement mort est sensé favoriser la libération du cycle des réincarnations. Nous découvrons dans ses pages qu'au moment de la mort, le défunt va être confronté à trois reprises, à une lumière brillante

(dêité) puis l'ombre (démon). Suivant sa réaction, l'âme du mort sera emportée par l'un ou par l'autre.

Les étapes sont les suivantes :

- 1/ l'étape du trépas
- 2/ l'étape de l'expérience de la réalité
- 3/ l'étape de la renaissance.

### **Le jour du jugement dernier.**

Selon les religions monothéistes le jour où se manifesterait le jugement de Dieu suivant les actes et les pensées de chacun se nomme le jugement dernier. Un châtimeut bien évidemment s'ensuit.

Si nous laissons de côté la facette ennuyeuse de la morale où la peur est brandie, nous pouvons regarder une autre signification possible.

*Si tu n'es pas en train de naître, tu es en train de mourir. Bob Dylan.*

Le jugement dernier comme le Bardo nous raconte que ces expériences se produiraient à la mort du corps. Ici je pose cette question, et si les deux principes se passaient à chaque instant de notre vie?

Il est infiniment plus important de comprendre notre pouvoir de créer l'illusion que de comprendre la réalité, nous conte Krishnamurti.

Chaque seconde de notre existence s'offre à nous l'endormissement ou le réveil, la petite mort, comme Muktananda la nomme ou la vie. Les déesses symboliques dont parle le Bardo, sont la félicité et la grâce de pouvoir voir les choses telles qu'elles sont dans l'instant, les démons, nos propres images projetées sur ce que nous observons. Dans l'un, une circulation de «co-naissance» peut s'effectuer dans la liberté, l'harmonie et la conscience, dans l'autre il s'en suit une séparation d'avec ce que

nous sommes. Ainsi, le jugement dernier, éternellement perpétué, nous frappe. Le «frappeur» n'est absolument pas un Dieu ou une personne extérieure ou supérieure, mais notre propre façon de nous positionner en fonction de ce qui va se présenter en nous dans l'instant et se joue dans ce que nous allons suivre ou ne pas suivre : nos convictions établit sur nos interprétations des expériences passées ou le vide nourricier qui se libère quand nous lâchons nos illusoire protections. Nous pouvons sortir de la petite mort ou y rester, quelques personnes nomment cela l'éveil.

Autrement dit, le savoir-être pourrait être la faculté de voir l'illusion que nous créons ou la dualité dans laquelle nous nous réfugions et que nous prenons comme notre liberté. Elle irait jusqu'à l'action de se laisser porter et nourrir par ce qui resterait derrière toutes nos convictions, recherches, impressions, croyances, idées... tout ce que nous nommons «Je» et que nous utilisons pour être sans voir ce que nous sommes déjà.

Dans cette époque bénie où la terre souffre de nos actions, où les animaux sont exterminés, où la crise semble faire rage, où le monde court après le temps et où le progrès technique offre la possibilité de se détruire alors qu'il était recherché pour faciliter la vie, dans ces temps où des personnes témoignent des possibilités vertigineuses de l'humain, pourrions-nous voir avant notre recherche au plaisir combien notre responsabilité sur l'écologique est grande.

N'aurions-nous pas, chacun d'entre-nous les clés de l'harmonie?

J'en ai l'intime conviction.



Qui osera voir sa grandeur et assumer ce que celle-ci lui intime  
d'assumer ?

Être ? A quel niveau de ses mouvements vous laissez-vous  
porter et emporter

# Être, par les arts martiaux

Par Yoni, du blog <http://www.kungfu-tradition.fr>



Vous êtes fragile.

Je suis fragile.

Les souffrances humaines – déprime, doute, agressivité, intolérance, violence, méfiance, non clarté dans l'action... – sont les symptômes d'un manque d'harmonie ou d'un déséquilibre entre le corps et l'esprit.

<http://www.techniquesdemeditation.com>

Voici mon expérience : comment les arts martiaux permettent d'atténuer ces fragilités pour ainsi voir **émerger un Être plus profond**.

### **L'essence ou l'existence ?**

En 2010, j'ai mis en place le projet Kung fu Tradition.

L'idée initiale était d'aider les pratiquants d'arts martiaux à intégrer des temples et des écoles traditionnelles de Kung fu en Chine.

Rapidement, je me suis aperçu que ce projet dépassait largement le simple cadre martial puisque plus de 85% des inscrits ne pratiquaient pas les arts martiaux.

Ces personnes recherchaient bien davantage qu'un entraînement physique, ils cherchaient à exploiter les forces profondes de l'Être, autrement dit **l'essence de l'Être**.

J'ai ensuite creusé la question avec beaucoup d'entre eux.

Et j'ai appris que ce désir naissait d'une volonté de rupture entre leur existence actuelle (avec un certain mal de vivre) et cette recherche de conditions favorables à leur épanouissement personnel.

Difficile pourtant de définir clairement **en quoi consiste cette «essence de l'Être»**.

Le Bouddhisme notamment accorde une grande importance à ces principes (sur lesquels vous devriez méditer d'ailleurs) : *la valeur de la*



*vie humaine, sa fragilité, la distinction entre actes bénéfiques et actes nuisibles et l'insatisfaction liée aux situations de notre existence.*

Comprendre profondément ces notions permet sans aucun doute de s'affranchir des souffrances humaines qui peuvent nous hanter.

Et ainsi faire **jaillir en vous votre Être essentiel** (qualités humaines fondamentales) plutôt qu'un Être «**simplement**» existentiel.

### **Pourquoi les arts martiaux ?**

Le corps est le lieu de toutes vos émotions et de **tout ce que vous êtes en tant qu'être humain.**

Sentiments, identité, moral, communications, énergie, sensations...

Les arts martiaux ne visent jamais les conflits ou la violence mais plutôt à **procurer la paix intérieure et le développement de la confiance en soi.**

J'ai déjà pu assister à de nombreuses métamorphoses durant mon activité.

*Des timides qui reprennent confiance en eux, des indécis qui trouvent enfin leurs vocations, des colériques qui réussissent à mieux maîtriser leurs émotions...*

Les objectifs personnels sont toujours différents.

Mais dans tous les cas, les personnes qui me contactent présentent un objectif commun :

La possibilité d'éduquer ou d'entraîner intensément **le corps et l'esprit en synergie afin de faire ressortir un nouvel Être.**

Je ne sais pas encore précisément s'ils apprennent réellement ces «nouvelles qualités humaines» ou bien s'ils réveillent en quelque sorte ces qualités fondamentales qui sommeillaient en eux...

Peut-être un peu des deux.

### **Cette voie possible parmi tant d'autres...**

Vous pouvez emprunter des chemins différents pour parvenir à la **réalisation de votre Être essentiel.**

Celui que j'ai personnellement emprunté est celui des arts martiaux.

Voici, dans ce cadre martial, les ingrédients qui vont vous permettre de radicalement **transformer votre Être intérieur.**

Vous pouvez vous en inspirer et y apporter toutes les ressources personnelles dont vous disposez.

- 1) Un entraînement physique intense : chaque session doit être, d'une façon ou d'une autre, plus difficile que la précédente.
- 2) Une volonté permanente de dépasser mes limites (c'est ici que j'ai découvert que nos barrières physiques sont en fait... des barrières mentales).



3) Un travail régulier sur la méditation et l'imagerie mentale.

4) Beaucoup de lectures et de témoignages sur le développement personnel (inspiration).

### **Où en êtes-vous ?**

Chacun possède une **vision propre de son Être profond**.

Le disciple martial est préparé «au combat» ce qui lui a permis de retrouver la présence et l'intelligence de son corps.

Vous avez en vous toutes ces facultés humaines fondamentales.

Et pour vivre libre, en harmonie et parfaitement lucide dans le moment présent, vous devrez mettre en place des outils qui vous mèneront à **l'exploration de vous-même**, à un degré de profondeur extrême.

Maintenant, je suis curieux de voir quels outils vous utilisez pour mener cette recherche...

Vous devriez m'en parler lors de votre prochaine visite!

# Comment être davantage dans l'être que dans le faire ?

Par Cindy Theys, du blog <http://developpementpersonnel.org>

Cet article est publié dans le cadre du festival «A la croisée des Blogs» organisé ce mois-ci par Cédric du [blog Techniques de méditation](#).



Le thème proposé par Cédric est «Être ». Vous trouverez toutes les informations sur cette édition dans [l'article de lancement](#).

## Comment être davantage dans l'être que dans le faire ?

Une question à laquelle j'essaie de répondre depuis des années. Je n'ai jamais été trop intéressée par «avoir». Par contre, «faire» ça c'est mon truc. J'aime travailler, voyager, découvrir, lire, écrire...

Et pendant longtemps, j'ai pensé être trop dans le «faire» et j'ai voulu apprendre à «être».

J'ai lu beaucoup de livres sur la spiritualité. J'ai commencé à méditer, à pratiquer la pleine conscience, la visualisation créatrice, les affirmations positives, le [Mandala](#), la marche consciente...

**Même si ces pratiques m'apportent bien-être et sérénité, ne suis-je pas encore dans le faire ?**

J'ai appris à analyser mes sensations, à écouter les messages de mon corps. En bon coach, je me pose les bonnes questions pour découvrir qui je suis vraiment, je me rends présente dans mes discussions avec les autres.

Mais là encore ne suis-je pas dans le faire ? Et après tout quelle importance ? **N'est-ce pas plutôt une question d'équilibre ?**



Alors quel bonheur de lire ces quelques lignes du nouveau livre de Marie-Josée Arel «Dieu s'en moque» :

*«Exploiter notre grandeur et déployer notre potentiel, n'est-ce pas pure contemplation ? Notre gratitude doit également se traduire en action en faisant fructifier nos capacités ainsi que nos talents naturels. La contemplation doit s'incarner, de là l'importance du faire.*

*On ne peut prôner davantage l'être que le faire, car ces deux mouvements demeurent indissociables. Ils doivent s'inscrire dans le parfait équilibre de*

*l'Unité. Comment être dans le faire ? Comment faire dans l'être ?*» Marie-Josée Arel

**Voilà la vraie question. Il ne s'agit pas d'être davantage dans l'être que dans le faire. Mais il s'agit d'être présent à tout ce que vous faites. Voilà l'équilibre, vivre l'instant présent, être pleinement conscient de chacune de vos actions.**

Ce n'est pas toujours évident lorsque nous sommes pris dans le quotidien. Je vous invite à essayer cet **exercice proposé par Thich Nhat Hanh** dans son livre «Le Miracle de la pleine conscience».

### **Un jour de Pleine Conscience :**

Réservez-vous un jour dans la semaine. Pour débiter, je vous conseille de prendre un jour de vacances ou un dimanche. Choisissez un jour où vous ne travaillez pas et où vous n'avez aucun rendez-vous. Ce sera une journée réservée aux tâches quotidiennes simples.

Faites le ménage, la vaisselle, le linge en étant détendu. Quand vous faites la vaisselle par exemple, prenez chaque assiette comme un objet de contemplation. Considérez chaque verre, bol, tasse comme sacré. Restez concentré sur votre respiration et soyez pleinement présent à ce que vous faites. N'essayez pas de vous débarrasser de la vaisselle en allant vite. Faites-la comme si c'était la chose la plus importante de votre vie.

Accordez la même présence à chaque tâche. Faites les choses lentement. J'ai remarqué que pour rester en conscience, je devais faire les choses beaucoup plus lentement que d'habitude. Dès que je reprends mon rythme normal, mon esprit s'égare.

Après avoir fait le ménage, Thich Nhat Hanh propose de prendre un bain. Cela fonctionne très bien aussi si vous prenez une douche.

L'exercice est le même. Ne vous pressez pas. Exécutez vos mouvements lentement et soyez conscient de chacun de vos gestes. Portez votre attention sur chaque partie de votre corps. Ressentez l'eau qui coule.

Ensuite, vous pouvez par exemple vous préparer un thé. Soyez attentif à tout. Soyez conscient de la main qui prend la théière, du fait de verser l'eau dans la tasse...

Allez-vous promener au moins deux fois sur la journée.

Terminez votre journée par une méditation ou un exercice de relaxation.

Vous pouvez évidemment adapter ces activités. Le but est de rester pleinement concentré sur ce que vous faites, d'être pleinement conscient de chaque geste.



C'est un exercice qui n'était pas facile pour moi au début. Et ce petit truc m'a bien aidé : je me dis dans ma tête tout ce que je fais. Exemple : je pose mon pied droit, je soulève la jambe gauche et je pose mon pied

gauche. Après un moment, vous pouvez arrêter. Au début, cela vous évite de partir dans vos pensées.

**Et vous ? Comment faites-vous pour «être» dans ce que vous faites ?**

# Il n'y a qu'une raison d'Être, c'est celle pour laquelle vous êtes né(e) !

Par Fatima Et Gaëlle, du blog <http://developpementpersonnel.org>

*Lorsqu'un enfant naît, il sait au plus profond de lui que la raison pour laquelle il s'incarne, c'est d'être lui-même [...]” de Lise Bourbeau dans Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*

**Souvenez-vous combien, enfant, tout était parfait ...**



Vous connaissiez parfaitement votre vocation et le chemin qui était le vôtre.

Quand on vous demandait ce que vous voudriez être plus grand(e), vous saviez exactement quoi répondre.

Vous aviez même **la certitude** d'y parvenir !

Cette voix intérieure qui raisonnait de la façon la plus juste et la plus parfaite dans votre esprit... Cette voix c'était elle ! **Votre véritable raison d'être!**

Et puis, **vous avez grandi**. Vous avez traversé des épreuves. Vous avez rencontré d'autres personnes... Ces personnes sur votre route avaient des croyances. Avec leurs **croyances**, elles vous ont peut-être blessé. Elles ont ainsi pu vous faire endosser une autre identité que la vôtre. **Pas volontairement !**

Simplement en projetant sur vous leurs attentes, leurs croyances et leurs déceptions.

**A cause de ces blessures, vous avez, peu à peu, perdu vos certitudes.** Vous les avez, de façon tout aussi inconsciente, remplacées par des croyances limitantes.

Ces croyances sont devenues pour vous des certitudes, à leur tour. Quant à  **votre raison d'être**, vous l'avez perdue en chemin...

Une fois adulte, pour "Être", **il faut oser regarder en soi**. Aujourd'hui, c'est un vrai défi face à tout ce qui vous entoure.

Après tout, la plupart des gens confondent "Être" avec "Avoir", ou plus exactement avec "Posséder".

Pensez vous vraiment qu' "Être", c'est quand vous êtes "quelqu'un" qui peut se vanter d' "avoir".

**Si Avoir devient votre seul besoin absolu, c'est que vous avez choisi de ne plus écouter votre voix intérieure.** Celle, si juste et parfaite, que vous entendiez autrefois.

Vous avez oublié qu'elle est là uniquement **pour vous guider sur le chemin de votre véritable raison d'Être.**



Vous approprier tous ces souhaits revient sans doute à combler votre besoin de reconnaissance.

Ces “signes extérieurs de réussite” **servent sûrement moins votre bien-Être** que votre dépendance affective.

A qui cherchez-vous à plaire ? A la société ? A vos voisins ? A vos collègues ?

Voulez vous vraiment laisser les autres décider de la vie que vous devez mener ?

**Réfléchissez...**

Vous “êtes” pleinement à quel moment ?

Plutôt quand restez scotché devant votre écran plat à regarder un film, ou quand vous vivez à fond votre passion ?

Mais au fond, **pour vous, dans votre vie, “Être” c’est quoi?**

C’est peut-être quand

- Vous vous sentez “Être” quand vous vous sentez vivant ?
- Vous vous sentez vivant quand vous faites des choses qui VOUS plaisent ?
- Vous organisez votre vie pour “Être” le plus souvent possible ?

**Si cela résonne en vous, bravo ! Vous avez gardé le cap !**

Ou alors, c’est peut-être quand

- Vous ne vous sentez “Être” que quand les autres valident vos choix, votre vie, vos “avoirs”... ?
- Vous rêvez d’exercer votre métier “idéal”, sans espoir d’y parvenir ?
- Vous vous ennuyez dans votre vie, si loin de vos projets d’enfant ?

- Vous attendez votre retraite pour commencer à prendre du temps pour vous ?

**Il n'est pas trop tard, vous pouvez revoir sérieusement l'estime que vous avez de vous-même !**

**Aujourd'hui, autorisez-vous à être heureux !**

L'état d'esprit global qui vous aidera à ne pas perdre de vue cet objectif se trouve en résumé dans **cette citation de John Lennon** :

*Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu «heureux». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, j'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.*

**Ce choix d'enfant, celui d'être heureux, il ne l'a jamais perdu de vue. Et si je vous disais que vous avez de nouveau ce choix, maintenant ? Et si vous aviez la possibilité de reprendre en main votre vie, tout de suite ?**

**Si vous êtes ici, c'est sans doute car vous avez déjà fait le choix de la liberté, de votre liberté d'être, enfin, vous-même ! Vous-même, ou autrement dit votre raison d'être, celle pour laquelle vous êtes né !**

**Félicitations!** Vous êtes sur le point d'y parvenir...

*Cet article sur le thème de l'Être est présenté à la 61ème édition du festival à la croisée des blogs dont le sujet a été choisi par **Cédric Vimeux**, auteur du blog Technique de Méditation.*

*Ce festival, organisé par le site Développement personnel, permet de mettre nos réflexions en commun autour d'un même sujet chaque mois différent, proposé par les blogueurs. N'hésitez pas à venir vous exprimer sur le sujet de l'Être ce festival est ouvert à tous, blogueurs ou non. N'hésitez pas à laisser un commentaire: réflexion, questionnement ou témoignage sur le sujet !*

*Cet article est co-rédigé en collaboration avec Fatiha EL OUMARI, de  
l'Equipe Dépendance Affective.*

**Gaëlle,**

*Coach Universaliste,*

*Experte de la Dépendance Affective*

# Reconnaissance, synchronicité, puzzle et hasard

Par Hélène Hug, du blog <http://www.reussitepossible.com>



Reconnaissance de l'Autre : Synchronicité et hasard de vie, vous y croyez ? Ne Vous êtes-vous jamais aperçus que cet univers où nous vivons était un immense puzzle? Pour faire suite à l'article du 16 octobre « Objectif cueillette de pommes... », Voici le temps d'offrir la place ici même à une de mes sœur ayant participé à un atelier d'écriture débouchant sur une œuvre collective : «Nous ne sommes pas une fiction». Je ne mentionnerai ici que des passages qui lui sont propre et en lien avec le sujet de cet article, article participant au festival «A la croisée des blogs» organisé par Cédric du blog «Techniques de méditation» pour ce mois-ci. Synchronicité, puzzle ? Curieux les hasards de la vie, mettant bout à bout les derniers événements de vie me concernant, ma réceptivité en éveil m'a conduite bien naturellement vers cet ouvrage « Nous ne sommes pas une fiction ». Synchronicité, puzzle,

hasard être, chaque morceau de cet univers à sa **raison d'être**. Savons-nous donner la place de choix revenant de droit à chacun d'entre nous, à l'Autre ? Savons-nous reconnaître la valeur de l'Autre quel que soit son origine, sa position sociale...? Et si c'était cet Autre qui nous enseignait ?

### **Reconnaissance de l'Autre «Nous ne sommes pas une fiction »**

Bribes de vie des moins favorisés, ce livre est un cri de **courage**, de **solidarité** s'adressant à chacun d'entre nous et surtout à mon humble avis comme le souligne Philippe RIPOLL, écrivain à l'initiative de cet ouvrage, aux chefs d'entreprises et poussons encore plus loin, à la classe politique. Cet Autre nous enseigne **les valeurs essentielles de la vie**, Catherine je te laisse la parole :

#### **Simplicité généreuse :**



*Catherine est en rouge*

*Catherine : ...C'était déjà à une époque déjà lointaine pour moi ou dans une période de désarroi, j'étais en quête de travail auprès de ceux qui pouvaient m'en offrir. C'était un monsieur débonnaire, de peu de manière, qui répondit à ma demande, qui vint se rendre jusqu'à ma porte pour me dire que la sienne me serait ouverte. C'était un monsieur de peu de manière, d'aucune certitude, qui n'avait d'autre habitude que la simplicité généreuse.*

*Il avait un petit chien qui s'appelait Toby, un petit teckel à poils durs qu'il aimait tendrement. Petit chien aux yeux noisette, oreilles pendantes comme des feuilles d'automne. La queue frétilante, les pattes alertes trottaient et sonnaient métallique sur le sol. Gueule béante, prunelles éclairées.*

### **Peine et partage de ses chagrins et amitié :**

*C'était un mois d'août en revenant de vacances, le monsieur qui ne se plaignait jamais est parti à l'hôpital et n'en est jamais revenu. Alors le petit chien, toujours restait là, planté devant la porte, pleurant l'amitié morte, ne comprenant pas cette absence, submergé par sa peine. La truffe au ras du sol traquant vainement les odeurs si précieuse de son humain bien-aimé. Allant dans les lieux où son maître l'emmenait, la laisse de la promenade restée suspendue que sa femme ne pouvait de résigner à enlever. Sur le buffet trônait le portrait du disparu auquel elle tenait.*

*Et la dame, toujours si renfermée dans sa blessure secrète, n'y tint plus. Alors elle m'ouvrit son cœur et sa mémoire. Elle me fit partager ses chagrins, ses regrets d'ancienne institutrice obligée de partir de sa terre natale depuis trois générations (l'Algérie). Pays qui n'était pas le sien en partance pour un autre, la France, qui ne le serait pas d'avantage. Victime de la cupidité colonisatrice des générations antérieures.*

*Départ : deux valises, quatre enfants, vers un ailleurs inconnu. Puis l'inaptitude à reprendre racine sur une terre étrangère. Plus de travail et la lente solitude qui s'installe. Au fil des jours, une amitié s'installa entre nous. Le cœur du chien réappris le bonheur, celui de la dame, plus modeste, la tendre consolation d'habitudes réconfortantes.*

*Elle me convia à prendre ses repas avec elle et refit les recettes qu'elle faisait à son mari. Puis je m'occupais de son jardin, tentant de faire revivre les*

*plantations si soigneusement aménagées par son défunt. Le chien retrouvait les joies qu'il avait connues avec son maître, et à chaque pas, me conviait à une complice amitié. La joie du chien était la seule joie de la dame.*

### **Merci, confiance et reconnaissance :**



*Merci, confiance, reconnaissance et solidarité*

*Toujours elle me remerciait du moindre service que je pouvais lui rendre. Chez tant d'autre je n'avais vu qu'indifférence, mépris ou condescendance. Je voyais en elle cette gratitude naïve et sincère, dépourvue de tout calcul. J'aurais voulu savoir lui dire alors que sa confiance et sa reconnaissance était pour moi le plus beau des présents.*

*Quand elle ne se sentit plus assez vaillante pour sortir seule, on fit des ballades tous les trois, elle cramponnée à mon bras, et chaque pas lui coûtait, lui tirant sur désespérément sur sa laisse. Puis la dame vieillit, ne put plus, ne voulant plus sortir, et les ballades que nous faisions ensemble, elle me demanda de les faire seule avec Toby.*

*Le chien tirait sur sa laisse vers des chemins de moi inconnus, ou son maître devait l'emmener. Il allait en quête d'un souvenir qui de jour en jour s'estompait. Peu à peu une solide amitié s'installa entre nous que sa maîtresse pris plaisir à voir. Complicité tacite dans un bonheur fragile, et ensemble, nous découvrièmes de nouveaux sentiers de ballades.*

## Bonheurs fragiles :



TOBY

*Voyant de jour en jour sa maîtresse faiblir, le chien, c'est sûr, comprenait la fragilité de ce bonheur. Le soir venu il me fallait partir, le chien se couchant seul au panier, ses yeux me reprochant cette trahison. Les laissant tous deux à leur solitude, retournant à la mienne.*

*Il y a des peines que l'on ne peut partager. Mais le soir, au dire de sa maîtresse, le chien se couchait devant la porte, attendant mon retour. Puis la vieille fit son œuvre, la porte s'est ouverte et la dame aux yeux si tristes s'en est allée définitivement vers un lieu où l'on finit de mourir doucement avec ses souvenirs; Le petit chien par cette même porte partit dans des mains étrangères vers une destination que je ne connus jamais.*

## Les vraies valeurs essentielles de nos vies :

Même dans les moments les plus difficiles, il y a toujours des lueurs nous conduisant vers un meilleur, si petit fut-il, pour nous remettre à notre place. **Relativiser** permet de remettre à sa juste place les difficultés inhérentes à nos vies. Catherine nous fait l'honneur de partager ce qui est important, **porter attention à l'Autre**, cueillir ces moments importants de nos existences, être reconnaissant des cadeaux que la vie nous offre. Cet Autre qui nous enseigne les vraies valeurs essentielles à nos existences.



### **Pourquoi synchronicité, puzzle, hasard avec Reconnaissance de l'Autre?**

Le hasard faisant son œuvre, ma disponibilité d'esprit m'a conduite à retrouver des documents paternels en lien avec l'objectif que je me suis fixé. Les commentaires d'une lectrice m'ont interpellé également sur les **hasards** de la vie, justement, et les **synchronicités**. Je suis persuadée en cet instant que tout est lié, le puzzle s'assemble. Le hasard m'a prise par la main pour me conduire vers cet ouvrage «**Nous ne sommes pas une fiction**», « les perles d'écritures » de ma sœur sont un puits d'inspiration pour de futurs articles. Curieusement, ma sœur qui se la fait « touche pas à mon indépendance », après quelque mois de silence, bon oui, on est comme cela dans la famille, m'a envoyé par mail aujourd'hui un commentaire au moment même où j'écrivais cet article, en voici un « petit bout », ce n'est pas de la synchronicité ça ?



*Encore de la lecture*

*Catherine : ...Je viens de faire un petit tour sur ton blog. Et bien chapeau! Il progresse. Tu viens de me faire découvrir un livre que je ne vais pas résister à m'acheter tu devineras qu'il s'agit bien entendu de «Sérénade pour un cerveau musicien». Mais pour ce qui est de perdre son temps à lire Jonathan le goéland là je ne suis pas d'accord : Cela ne serait pas du tout perdre son temps que de le lire et puis prendre son temps est parfois aussi une manière de le gagner en efficacité. Alors mettons un peu le frein à cette maladie de notre siècle qui est de la vitesse absolue comme seul critère et qui nous empêche de goûter la vie*

*qui nous entoure. A cela moi je te réponds en t'invitant à lire «L'éloge de la lenteur» de P. Sansonet pour qui je cite : «La lenteur, c'était à mes yeux, la tendresse, le respect, la grâce dont les hommes et les éléments sont parfois capables. C'est beau non? Je cite encore: » Pour ma part, je me suis promis de vivre lentement, religieusement, attentivement, toutes les saisons et les âges de mon existence». Que n'en faisons-nous pas notre philosophie de vie à tous! Il y aurait peut-être moins de profit mercantile, mais la qualité d'une vie ça vaut combien?...*

Et moi de rajouter et **la Reconnaissance de l'Autre ça vaut combien?** Quelle que soit son origine sociale et culturelle, la reconnaissance de l'Autre est un principe de vie et un droit fondamental pour tout être humain. Merci Catherine de nous rappeler ces principes, cette conclusion que tu m'inspire est de toi, encore **une perle de vie**: «J'aurais donné n'importe quoi pour qu'une personne s'intéresse à moi et me comprenne, pour me montrer une voie si dure soit-elle mais qui me donne des rails ou faire avancer le train.» Nous en revenons encore au principe de Reconnaissance de l'Autre.

# 5 expériences artistiques et méditatives

Par Pallas, du blog <http://www.blog-le-dessin.com>

Pour cette croisée des blogs auquel le rédacteur du site : <http://www.techniquesdemeditation.com/> m'a gentiment convié, je souhaite partager avec vous quelques lignes sur des expériences et découvertes qui m'ont intrigué, questionné, interpellé, touché. Cela va d'un séjour à un monastère à un tableau qui efface tout ce qui est inscrit, d'un enregistreur de mouvement oculaire, de dessiner avec sa respiration etc. Voici donc quelques pratiques qui vont obliger à redéfinir les frontières du dessin.

## **Expérience 1 : Dessiner dans un monastère**

Le dessin est le plus vieil art du monde et pourtant il n'a eu de cesse de se développer, de prendre plusieurs formes. C'est d'autant plus vrai que sur la scène artistique actuelle, les artistes se sont remis à l'explorer cette activité.

Ça a commencé avec des mains sur lesquelles étaient déposées de la matière, qui étaient ensuite appliquées sur les murs d'une grotte. Au fil du temps cet art n'a eu de cesse de se raffiner. Au temps où la photographie n'avait pas encore été inventée, c'est avec des croquis, des études, que les aventuriers, botanistes, voyageurs gardaient une trace de leur objet de réflexion.

Les images étaient sacrées au temps du moyen-âge, là où l'art de la lecture appartenait à un groupe d'érudits, les images servaient de pont pour véhiculer des idées et atteindre des personnes qui n'étaient pas initiées à la lecture.

Si vous vous intéressez à la méditation, alors vous avez peut être déjà fait (ou projetez de le faire) une retraite dans un monastère. En début d'année 2013 cela a été mon cas. Pour repartir sur des bases saines, je suis allé faire une retraite au village des pruniers en Dordogne, carnet de croquis en main et ordinateur sur off.

La recommandation était de se couper de toutes les sources de communication (internet, téléphone) et également de mettre à l'écart nos chers lecteurs mp3.

J'ai fait des croquis du lieu pendant cette retraite. Je le savais déjà mais le lien entre dessin et méditation m'a paru encore plus évident, un peu comme une lampe halogène dont on aurait levé la lumière.

J'ai donc souvent intercalé mes activités de pleine conscience avec des séances de dessin. Le premier avantage a été ces moments de recueils, de régénération où j'étais isolé des autres et connecté à moi-même. Le second c'est d'être connu et reconnu comme le dessinateur du groupe. J'ai remarqué que plus notre identité et fonction était clair pour les autres, plus on se souvient de vous.



法雲寺



## **Expérience 2 : Dessiner en pleine conscience**

J'ai découvert il y a peu de temps le travail de John Franzen. Sa pratique relève en très grande partie de la méditation. Le matériel est réduit au plus simple, un feutre fin et une feuille de papier. Le protocole l'est tout autant et clairement défini : l'artiste trace une ligne dans la largeur de sa feuille de papier, en une fois et en une respiration.

Avec ce procédé, l'artiste allie le souffle au geste, marque de la vie et de l'instant. Il imprime avec concentration, minutie et patience des moments pleinement vécus sur une feuille blanche.





Si son travail m'a interpellé, c'est parce que j'ai déjà essayé une pratique de ce type.

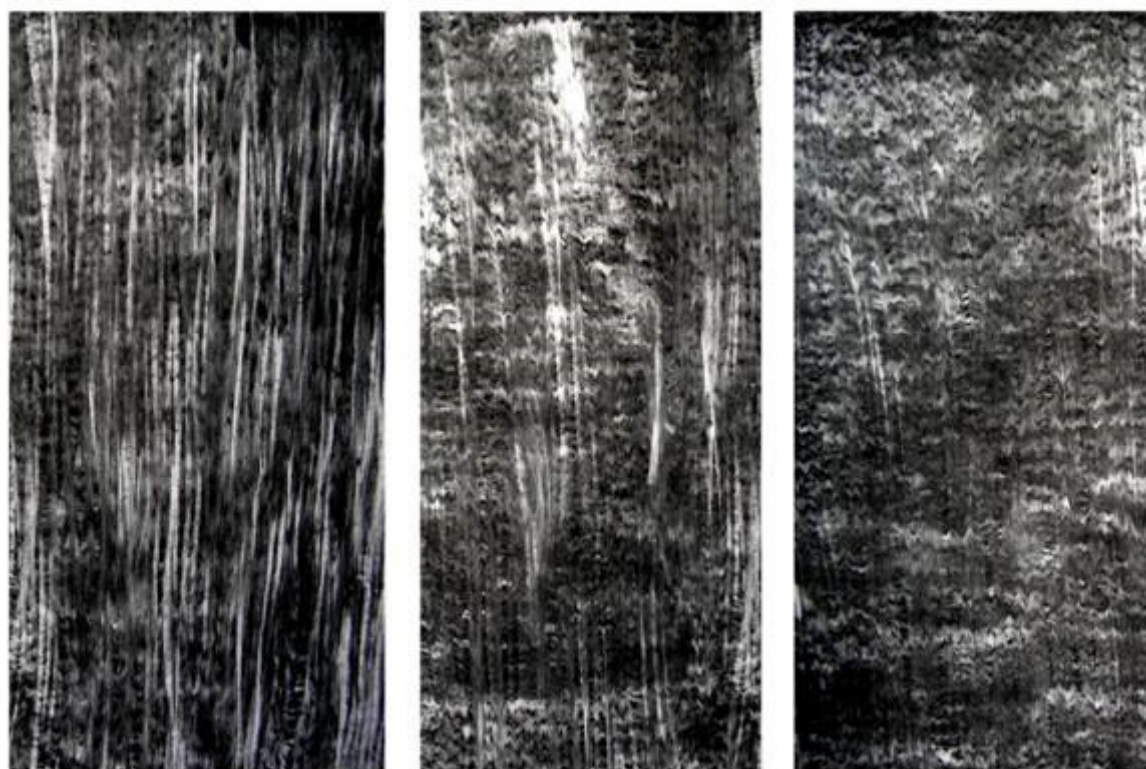
Je n'avais jamais trouvé la place pour mes compétences de dessin dans ma pratique artistique universitaire mais une unique fois j'ai utilisé un dessin abstrait fait au fusain qui m'a valu une assez bonne note 😊.

La première chose que j'ai faite a été de disposer des masses au fusain sur un grand format (je ne me souviens plus exactement des dimensions mais la hauteur de la feuille s'approchait des 1m80) puis d'étaler ce fusain en faisant passer ma gomme en ligne droite dans la largeur du format. Ensuite j'ai divisé mon dessin en 3 feuilles pour obtenir un triptyque.

Pendant l'exécution, je me souviens d'une sensation de concentration et de vide à la fois qui m'a envahit.



Pour le résultat, on obtient des formes qui donnent l'impression de voir à travers un filet d'eau (une cascade). Les 3 pressions exercées sur la gomme donnent 3 dessins plus ou moins agressifs mais suggérant toujours du mystère et invite à la contemplation (j'ai l'impression en écrivant ces lignes d'écrire un argumentaire à remettre à mon professeur d'atelier).



### **Expérience 3 : Dessiner et laisser disparaître**

Voici un objet ludique qui permet une pratique artistique et méditative.

Dans une interview de Tim Ferris (l'auteur du livre la semaine de 4h), il présente un objet qui ressemble à une planche à dessin. L'objet s'appelle le Budha board. À l'instar des peintures et dessins fait avec des matériaux éphémères, l'objet invite à prendre le pinceau (rempli d'eau) pour y représenter ou écrire ce que l'on souhaite.



Le motif créé va petit à petit gagner en clarté, perdre ses contrastes, puis s'effacer entièrement, laissant le tableau vide comme si aucun dessin n'y avait été tracé.

Un objet qui permet de se familiariser avec l'impermanence des choses et apprendre à l'apprécier. Très utile pour les gens qui comme moi sont relativement matérialistes.

#### **Expérience 4 : Dessiner et (essayer de) parler**

Il y a une telle concentration fournie lorsque l'on dessine qu'il est très difficile de faire une autre chose en même temps. Je me souviens avoir eu de remarques de mes proches disant que j'écoutais un cd en boucle des heures durant lorsque je m'adonnais à mes séances de dessin. C'est à la fois vrai et faux, je suis tellement absorbé que je n'entends plus la musique.

Dessiner et parler en même temps est compliqué, comme le met en évidence Betty Edwards dans un livre (que toute personne passionnée de dessin devait avoir lu au moins une fois) intitulé « Dessiner grâce au cerveau droit ». L'auteure psychologue et artiste, propose un exercice pour mettre en évidence la permutation des fonctions du cerveau droit (créativité, spontanéité) vers l'hémisphère gauche (rationalité, communication) et vice versa.

Elle propose un exercice visant à reconstituer un profil en miroir d'un autre. La personne doit dessiner un profil et en citer les parties en même temps qu'elle les trace (prononcer « nez » lorsqu'elle dessine cette partie).

Cette opération ne pose pas de problème lorsqu'il s'agit de dessiner le premier profil. Par contre, lorsqu'il s'agit de dessiner un second profil en

miroir (donc avoir un second visage qui fait face au premier) la personne avait soudain des difficultés à nommer ces membres.

Le dessin utilise des fonctions lourdes du cerveau et ce, presque simultanément. Des fonctions de repérage spatiales, de synthèse, des capacités visuo-motrices. Alors oui, malgré la simplicité apparente des gestes du dessinateur, ces derniers cachent toute une mécanique de réflexion qui permet difficilement de s'adonner à une autre activité en même temps.

### **Expérience 5 : Dessiner mentalement**

Nous dessinons en permanence, tout le monde, tout le temps et pas seulement lorsque l'on est au téléphone à griffonner des formes géométriques sur un petit morceau de papier.

Voilà une invention qui va au moins vous interpeller, au mieux vous enthousiasmer. Michel Paysant s'est essayé à une expérience scientifique très intéressante dont il se fait le cobaye. Deux caméras ayant pour rôle de capter le mouvement oculaire faisaient face à l'artiste. Celui-ci regardait soit un objet soit son propre reflet dans un miroir.



Pendant 4 minutes les caméras suivent le mouvement de ses yeux. Ces mouvements enregistrés sont par la suite reproduits sur ordinateur avec un logiciel graphique. En 4mn le visage apparaît sur l'écran.

Voilà une manière de dessiner, sans crayon ni main. Le dessin étant vu après l'expérience, on ne le construit plus sur le schéma « d'essai-erreur » traditionnel comme je l'enseigne dans mes articles pour apprendre à dessiner un visage.

Ici il s'agit du dessin d'après observation d'un objet à proximité (reflet de l'artiste) mais des dessins d'après mémoire ont également été faits (qui hélas n'ont pas fait partie de l'exposition finale). Au lieu d'avoir un objet à observer, l'artiste se représente mentalement le visage de personnes connues ou des paysages visités.

Les yeux revisitent le visage ou le paysage et en font un dessin (proche d'une esquisse sans modelé). Mémoire et dessin, dessin et temps,

inconscience et conscience, ne sont plus (au regard des résultats de ces expériences) des notions si séparées que ça.

Si la méditation et la pleine conscience sont des domaines qui vous intéressent, vous pouvez visiter le blog instigateur de l'événement «à la croisée des blogs» en suivant l'un des deux liens ci-dessous :

<http://www.techniquesdemeditation.com/croisee-blogs-edition-61/>

<http://www.techniquesdemeditation.com/>

Ainsi que le blog de référence en développement personnel :

<http://developpementpersonnel.org/>

# Le devenir-être

*Par Tabifé Doll.*

*Cet article est la contribution de Tabifé Doll à l'événement «A la Croisée des Blogs» d'octobre sur le thème «Être», organisé par Techniques de Méditation et Développement Personnel.org.*

Je me vois en larmes dans le tram composer son numéro et après plusieurs passages en catimini dans les toilettes de mon travail pour masquer mes larmes.

Lui demander qui je suis ? A elle, ma meilleure amie : «qui suis-je», je lui demande : qu'est ce que tu aimes et n'aimes pas en moi ? Le raz de marée avait commencé et avait ouvert la boîte de Pandore.

Ne plus être la somme de mes blessures, de mon éducation, de mes peurs.... Juste être dans l'être.

Pour apprivoiser ma colère, j'avais commencé à méditer. Lorsque vous vous lancez dans la méditation, vous ne savez pas ce que votre calme intérieur va remuer en vous... Les miasmes qui vont être exhumés. Pour moi, ce fut et ça continue d'être un véritable parcours du combattant, je suis en guerre contre moi-même pour retrouver mon véritable Moi qui participera à l'être.

On dit que la méditation nous recentre mais elle met à jour nos plus grands affres, nous met face à notre misère mentale.... Tenez-vous

prêts, c'est le passage obligé! Une fois entamée, la reddition n'est plus possible, cela scelle un pacte entre vous et votre âme et cette dernière s'assurera que vous l'honorerez.

Elle vous traquera, traquera vos émotions, sensations, s'engagera dans un corps à corps avec votre ego. Aussi évanescence que des volutes de fumée, elle apparaîtra et vous, attaché au poteau de vos habitudes, tenterez de la faire disparaître, mais aussi légère soit-elle, elle n'en sera pas moins tenace.

Qu'est ce que l'être ? Je ne suis pas encore dans l'être, je suis le devenir-être, en prenant ma place et en sachant que ma place est nécessaire dans cet infini....

Quand je médite, je me disperse en des millions de points, de sensations qui se fondent, se mélangent dans l'univers.

En fait, j'ai l'impression qu'on n'est pas «l'être», on est dans l'être. L'être pour moi est cette masse informe, invisible, subtile qui bien souvent nous échappe, une matrice. Lorsqu'on est dans l'être, on est dans l'infini, la complétude, dans le tout...

Avant cela, on surfe sur les vagues de la vie, en tout cas, cela fut mon cas. Lorsque nous sommes dans l'être, nous sommes dans un équilibre de lâcher-prise et de tenir bon. Oui mais comment savoir à quel moment, lâcher-prise et à quel moment tenir bon?

Mon parcours tellement chaotique me fait vouloir continuer de tout contrôler, me donner cette sensation que je maîtrise quelques éléments de ma vie... Alors qu'aujourd'hui au moment où j'écris, tout s'est effondré, de mes valeurs jusqu'à tout ce que je pensais avoir sous ma

férule, tout s'effondre et je n'ai plus rien à raccrocher, j'oscille entre profond abattement et tentative d'émerger la tête de l'eau.

Je suis le devenir-être, en gestation, je m'accouche de moi-même. Le devenir -être dans lequel je me débats, me jette dans une souffrance innommable, enchâssée dans l'illusion, sertie dans l'ego. Mon corps se rétracte, avec mes émotions, mon plexus me fait mal.

Et la commence et recommence ce combat.

Enfant mal-aimée de ma famille, je porte en moi les germes de mes dualités et pour me trouver unifiée, je dois plonger dans les abîmes de mon passé, de mes souvenirs, y charrier les immondices de mes peurs, de mon éducation, de mes attentes. Me mettre à mort pour commencer à être embryonnaire et rentrer enfin dans l'être.

Lâcher-prise sur les aléas de la vie et tenir bon dans la confiance.

C'est dans ces moments que je devrais méditer, trouver mon calme intérieur, mais mon intérieur est une mer agitée, houleuse...Moi qui continue de caresser cette enchaînant illusion que je peux contrôler les choses de ma vie. Mais, au moins je contrôle ma maison, j'ai développé un côté maniaque, rassurant de prime abord mais encore plus frustrant pour l'énergie que j'y mets. Ne dit on pas que notre maison est le reflet de nos pensées, et pourtant quel capharnaüm là-haut, mais ma maison est propre, en ordre. Et mon esprit est un champ de bataille. Je pense que votre caractère, vos expériences soient des indicateurs fiables de quand lâcher prise et de quand tenir bon..... Et puis, il y a votre intuition, un effleurement ou le chuchotement de votre âme comme seul filet de sécurité.

Est dans L'être celui qui s'abandonne dans le destin, qui a la foi totale dans la vie. Oui mais quand la vie vous a malmené, comment y parvenir?

Retrouver son centre en méditant et en disséminant des bouts de soi dans l'univers, sentir les énergies. Une fois éparpillés, on prend conscience que ces bouts de soi s'encastrent parfaitement à d'autres bouts de cet univers, tout est à sa place.

L'être, c'est lorsqu'on se rend compte que pour chaque personne côtoyée, nous y avons laissé un bout de nous, une empreinte, de colère, d'amour, de haine, de ressentiment de jalousie, d'envie, d'espérance, ce bout d'empreinte qui a façonné un bout de l'autre, de sa personnalité ou de sa conscience et tous ces morceaux de moi que j'aurais éparpillé en chacun d'eux, tout comme chaque personne rencontrée a laissé un bout d'eux en moi qui fait ce que je suis aujourd'hui....un assemblage, un puzzle qui se reconstitue au fur et à mesure que j'ingurgite ou régurgite ce que je ne veux plus.

Reliés les uns aux autres, et pourtant indépendants, l'être est la différence dans et pour l'unité. Nous sommes dans l'être, lorsque nous ne sommes plus en gestation, lorsque nous prenons conscience que nous sommes le tout dans le tout, le petit point dans le tout mais sans ce petit point, le tout ne serait pas le tout.

Nous sommes dans l'être lorsque nous travaillons de concert avec la vie, orchestrons ensemble.

L'être est cet assemblage de chacun de nous. Nous n'existons pas sans l'autre mais il nous faut arrêter d'exister pour l'autre mais vivre pour soi



et continuer d'éparpiller des bouts de nous chez l'autre, le meilleur de préférence!

En prenant conscience que chaque événement, chaque personne rencontrée bonne ou mauvaise participe à la perfection de notre être, nous sommes alors dans l'univers entier et donc dans l'être car chaque geste, action parole donnée posée s'entremêle avec le destin de chacun et c'est cet écheveau qui participe à la complétude de l'univers.

J'y arrive petit à petit avec des écueils, des chutes, des relèves et inlassablement je suis mon chemin pour tracer ceux des autres. Je suis le devenir-être.

*Tabifé Doll*

# Paradoxe

*Par Daniel Verleye.*

*Cet article est la contribution de Daniel Verleye à l'événement «A la Croisée des Blogs» d'octobre sur le thème «Être», organisé par Techniques de Méditation et Développement Personnel.org.*

Le développement personnel, sujet qui me préoccupe depuis des mois.

Jour après jour, je cherche des nouveaux sujets.

Beaucoup d'entre eux ont été lus et relus.

Je me suis posé une seule question : qu'est donc le développement personnel ?

Je suis toujours à la recherche de la réponse !

Pas mal d'articles ont été écrits par des auteurs très réputés.

Il est primordial que nous recherchions tous des résultats qui nous feront avancer dans la vie de tous les jours et ainsi réaliser nos projets.

J'en suis arrivé à une conclusion qui ne tient qu'à moi.

Le secret de la réussite est en chacun de nous !

Cela vous semble peu probable ou tout à fait déraisonnable ?

Eh bien non, absolument pas.

Longtemps je me suis demandé ce qui me retenait d'avancer.

En fait c'est un ensemble d'états psychologiques qui me retiennent alors que je suis en perpétuelle quête d'une meilleure vie.

Je cite les barrières psychologiques, les appréhensions, la crainte, la haine, la jalousie, les pensées négatives, l'agressivité, le manque de confiance, ...

Nous vivions tous dans un monde fait de tous ces défauts et nous nous mettons nous-mêmes dans cet engrenage infernal.

Nous n'osons pas être différents par crainte d'être critiqué. Mais c'est à ce moment-là que le paradoxe s'installe !

Si nous osons sortir de la banalité, nous irons tout droit vers les critiques des autres. Quoique de plus normal d'arriver à ce stade.

Réfléchissons un peu. Si vous êtes banal, on ne vous remarquera pas. Si vous restez dans l'ombre, on ne vous verra pas.

Pourquoi ne pas nous montrer ? De quoi avons-nous peur ?

Il est normal que nous soyons critiqués et les critiques sont de tous genres !

Posez la question à vos connaissances ! Demandez leur ce qu'elles pensent de vous ! Vous n'aurez pratiquement pas les mêmes critiques.

Pourquoi ? C'est simple. Parce qu'une personne n'est pas l'autre. Vous ne pourrez jamais rencontrer deux personnes avec deux personnalités identiques.

Cela est impossible. Donc cela peut nous aider à sortir des sentiers battus, à nous montrer tels que nous sommes et donc à bannir ces

appréhensions et ce manque de confiance en soi. En fait il faut être réaliste et nous verrions alors le monde autrement.

Agir est primordial et un proverbe qui se vérifie toujours dit : action égal réaction.

Pas d'action, pas de réactions et vous restez dans l'ombre.

Comme je pourrais aussi dire : si vous restez dans l'ombre, aucun développement personnel ne pourra se réaliser.

Bien sur que des échecs peuvent survenir tout au long de ce développement mais les échecs nous apprennent encore beaucoup plus si nous prenons la peine d'y réfléchir.

C'est par les échecs que nous pouvons aussi avancer mais pour cela il faut bannir la crainte.

On m'a souvent dit qu'un caractère ne pouvait pas être changé. J'en doute car ce caractère que nous avons tous constitue en fait l'ensemble de nos défauts et nos qualités ainsi que d'une façon de penser. Je pense sincèrement que tout cela peut changer en chacun d'entre-nous. Pour cela il faut être courageux et commencer par nous remettre en question aussi souvent que possible. C'est là que réside le fameux secret.

*Daniel Verleye*

# Relâchez le mental pour vivre l'expérience d'Être (Méditation audio) !

Par Bastien, du blog <http://www.viedebonheur.ch>

Bienvenue dans ce nouvel article

Comment vous sentez-vous maintenant? Que ressentez-vous dans votre corps à cet instant?

Etes-vous stressé(e), en joie, en colère, triste ou fatigué(e) ?

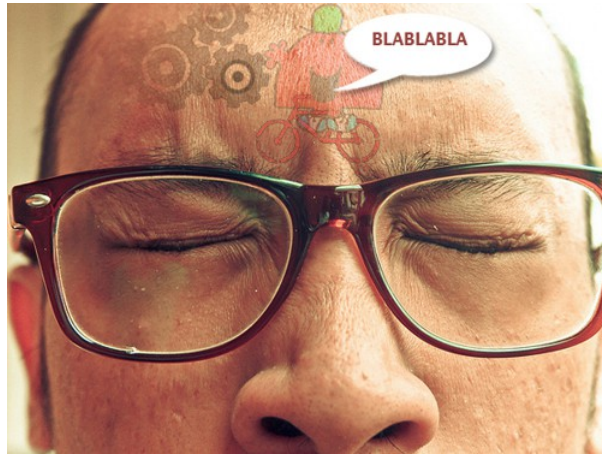
Pas toujours évident de répondre à cela n'est-ce pas?

Pourtant, nous sommes en contact permanent avec nos ressentis, nos émotions et sensations et cela à chaque instant.

Mais cela est masqué par une partie de nous-mêmes, une partie qui parfois n'hésite pas à prendre toute la place.

## **Notre mental, ce petit vélo qui tourne sans cesse dans notre tête**

Je veux parler bien sûr de notre mental, ce petit vélo qui tourne sans cesse dans notre tête, (nos pensées) nous empêche de ressentir, d'être à l'écoute de nos émotions, de vivre dans l'état d'Être.



Notre mental nous aide beaucoup dans notre vie lorsque il est à sa bonne place; c'est un outil, rien de plus ni moins, il nous aide à organiser notre journée, à calculer à penser à ce que l'on doit faire etc...

En revanche, lorsqu'il décide de tout commander et prendre toute la place, il peut vraiment nous causer bien des problèmes. **Notre mental est un outil, et nous, un ouvrier.**

Lorsque l'ouvrier utilise l'outil, c'est l'ouvrier lui-même qui décide de la façon dont il va utiliser l'outil, la manière de le tenir, le temps d'utilisation, quelles



mèches employer pour effectuer le travail etc...

Jusque là tout va bien... Le problème survient lorsque l'outil décide de tout commander... Imaginez un ouvrier courant après son marteau-piqueur, celui-ci croyant savoir exactement ce que l'ouvrier attend de lui.

Résultat: des trous partout sauf là où il en fallait... et un ouvrier fatigué d'avoir couru toute la journée;-)

Cet exemple amusant image très bien ce qui se passe dans notre vie lorsque nous laissons notre pouvoir à notre mental. C'est invivable!!

Sauf si nous le remettons à sa place... d'outil, et comprenons, par conséquent, que ce ne sont pas les pensées qui doivent gouverner notre vie car nous ne sommes pas nos pensées; nous ne sommes pas notre mental; nous sommes bien plus que cela.

**Nous sommes un Etre humain**, un ouvrier utilisant un outil nommé mental pour nous permettre de simplifier son travail.

### **La méditation pour faire l'expérience d'Etre**

Beaucoup de personnes ont de l'appréhension lorsqu'ils débutent la méditation, et c'est très compréhensible.

La méditation permet de calmer le mental, de le mettre au repos; certains disent même le tuer.

Et lorsque nous nous identifions totalement à lui, nous pensons être cet outil (qu'est notre mental), c'est difficile de méditer en sachant que cela va nous tuer.

Il est donc important de saisir l'idée que **nous ne sommes pas notre mental**. Nous sommes séparés de lui, c'est un outil de travail.

Après quoi, il est plus aisé de prendre un temps pour méditer, sans risquer d'y laisser sa peau;-). Car nous ne sommes pas notre mental, nous ne sommes pas nos pensées.

## **Nous sommes «Etre» avant tout**

Nous sommes bien plus que cela. Nous sommes «Etre» avant tout La relaxation ou méditation, permet d'apaiser notre mental, le flux des pensées se calme tout naturellement, ainsi notre ressenti, nos émotions, ainsi que notre petite voix intérieure peuvent se réveiller.

L'expérience d'Etre naît lorsque la paix et la sérénité nous emplissent totalement et que nous pouvons observer de l'intérieur nos pensées (lorsqu'il y en a) sans y prêter attention, en les laissant passer au loin comme on voit passer des nuages dans le ciel.

Au dessus de ceux-ci brille toujours le soleil de L'Etre.



## **La relaxation-méditation: A la rencontre de votre Etre**

Je suis heureux de vous proposer un enregistrement de relaxation-méditation. Mieux que des mots, vous pourrez faire votre propre expérience d'Etre.

Au début de l'exercice, je vous propose de noter vos pensées, puis dans un deuxième temps, de rencontrer votre Etre véritable en méditation...

Prenez un temps pour vous, pour aller à la rencontre de votre Etre.



PS: L'exercice dure environ 30 minutes, un peu plus que ce qui est indiqué dans l'enregistrement. Cliquez sur l'image ci-dessous pour le télécharger.



Je vous souhaite une belle écoute et de merveilleuses expériences d'Être.

*Vie de bonheur, à travers cet article est heureux de participer à l'événement «A la Croisée des Blogs» du mois d'octobre sur le thème «ÊTRE», organisé par mon compatriote Cédric de Techniques de Méditation et Développement Personnel.org.*

*Crédit photos: Flickr.com :mutsnuts /RobethK /Daniel\_L*

# Comment redevenir soi en 3 étapes quand le chômage frappe à notre porte ?

Par JP, du blog <http://www.cultivons-le-bonheur.fr>



Qui n'est pas touché, un jour dans sa vie, par une période de chômage plus ou moins longue qui bouscule nos repères personnels?

Cette période de chômage nous interroge au début sur notre parcours professionnel, nos compétences, les métiers que l'on aimerait faire, les pistes de recherche d'emploi.

Puis très vite, cette situation de chômeur, est tellement nouvelle et perturbante qu'elle nous entraîne sur un chemin plus hasardeux et difficile, la quête de soi et le choix d'un avenir désiré.

Et si ce passage très particulier et non programmé était une chance de redevenir soi ....

Pour avoir vécu trois fois une telle expérience, je vous propose aujourd'hui un plan en 3 étapes pour redevenir soi quand on est chômeur.

Une vraie chance de se retrouver et de repartir du bon pied.

## **1/ Accepter notre situation de chômeur**

Le chômage est rarement vécu comme une situation désirée que nous avons ardemment souhaitée depuis longtemps.

C'est une des nombreuses épreuves que la vie nous envoie et nous ressentons un mal être et des difficultés liés aux éléments suivants :

- Perte de revenu et difficultés financières
- Dévalorisation possible par rapport au conjoint, enfants et amis
- Perte de l'identité sociale, nous ne sommes plus le métier que nous incarnions, et nous avons perdu le rôle social que nous donnait notre titre professionnel
- Isolement et rupture des liens quotidiens que nous avons avec nos collègues de travail
- Plus de challenge à relever et de planning journalier et à long terme qui nous sécurisaient
- Piège de se retrouver enfermé chez soi et souvent submergé par des tâches quotidiennes et ménagères, surtout si le conjoint travaille

- Angoisse de l'avenir si nous ne retrouvons pas un emploi avant la fin de la période d'indemnisation du chômage

Le chômage est bien une épreuve à laquelle nous devons faire face et c'est notre attitude mentale qui va nous aider à transformer la difficulté du chômage en opportunité d'une nouvelle vie.

Les épreuves sont une constante de notre vie, elles sont inéluctables et constituent toujours pour nous une chance de changer, de grandir, d'évoluer, de nous améliorer.

J'aime bien cette citation de Nietzsche "Ce qui ne tue pas rend plus fort."

**Pourquoi le chômage peut nous rendre plus fort, une affirmation paradoxale?**

Le statut de demandeur d'emploi, en prenant le recul nécessaire, nous apporte les points positifs suivants :

- L'assurance d'un revenu minimum pendant deux ou trois ans (selon que l'on a plus de 50 ans ou non) surtout si nous avons eu un licenciement économique, merci Pôle emploi 😊
- La possibilité de suivre une formation dont on rêve depuis longtemps et qui peut être financée par des fonds publics,
- La chance d'avoir enfin un diplôme de niveau supérieur en utilisant la formule de la VAE (Validation des Acquis de l'Expérience) qui permet d'obtenir en peu de mois un diplôme qui nécessite souvent une ou plusieurs années dans un cursus traditionnel

- Beaucoup de temps libre pour s'adonner à de nouvelles passions : jardiner, faire du sport, être bénévole dans une association, etc.
- Rééquilibrer sa vie personnelle et professionnelle en portant plus d'attention à notre conjoint, nos enfants, nos parents, nos amis ....
- Rencontrer des nouvelles personnes plus inspirantes et positives que nos relations passées
- La grande chance de nous interroger sur ce que nous voulons pour notre avenir

Cette étape d'acceptation de notre situation présente de chômeur est un tremplin nécessaire pour envisager de repartir de bon pied.

Cette période d'acceptation d'être un chômeur sans complexe peut durer plus ou moins longtemps en fonction des circonstances de notre licenciement et du deuil nécessaire à toute situation de rupture et de transition forte (deuil, divorce, déménagement, chômage, etc ...).

Il faut faire face à notre passé, sans pour autant être bloqué par des remords, colères et regrets qui pourraient nous empêcher d'avancer.

## **2/ Eviter les mauvaises pistes**

Dans une situation de chômage, ou de toute difficulté majeure dans l'existence, notre pire ennemi c'est nous même.

Nous nous révélons vraiment à nous même dans ces périodes de forte tension et de basculement rapide de notre destinée.

Nous sommes tous tentés dans ces situations de stress social, comme le chômage, de nous lancer dans des pistes qui sont au final peu porteuses pour nous à long terme.

**Les trois pièges les plus importants qu'il faut éviter au début de notre période de chômage sont les suivants :**

- Nous lancer à corps perdu dans une recherche d'emploi, souvent à l'identique de notre emploi précédent pour retrouver au plus vite, ce costume social qui nous a abandonné

Solution : profiter des prises de recul que nous offre Pôle Emploi comme le bilan de compétences et les formations ainsi que les cercles de demandeurs d'emploi proposés par de nombreuses associations bénévoles

- Ne rien faire, le piège opposé, qui nous renferme progressivement dans une léthargie voire une phase dépressive qui nous fait endosser le nouveau costume social de «chômeur» et en même temps rester dans une posture agressive et négative vis à vis de notre ancien employeur si la rupture s'est passée dans de mauvaises conditions.

Solution : ne pas rester seul face à cette désespérance, se faire accompagner par des proches, des coachs, des thérapeutes qui vont nous faire retrouver de nouveaux espoirs et une dynamique porteuse

- Réfléchir à notre avenir en se basant sur ce que l'on attend de nous. Les proches, nos anciens collègues, nos parents attendent de nous que nous continuions souvent sur la même voie qui

pour eux leur semblent plus sécurisante. Nous avons perdu notre costume brutalement, il ne faut pas retrouver celui qui nous est proposé trop spontanément par les nôtres.

**Solution** : rencontrez de nouvelles personnes, sortez de votre cercle, rentrez dans des zones d'inconfort qui vont vous faire découvrir des nouveaux horizons.

Ne nous sous estimons pas, nous avons tous la force en nous pour trouver notre voie et devenir libre de choisir notre destinée.

Pour s'affranchir de cette pesanteur sociale, je vous propose de réfléchir à cette citation :

“Je ne connais pas le secret du succès mais, la clé de l'échec est de tenter de plaire à tout le monde !” **Bill Cosby**

### **3/ Trouver notre voie et passer à l'action**

Trouver notre vraie nature n'est pas toujours facile, c'est un cheminement qui nous effraie et peut être interrompu très facilement.

J'aime beaucoup la citation de Nelson Mandela qui a été pour moi un déclencheur :

*«Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : “ Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ?”*

Pour faire le chemin de devenir quelqu'un de brillant, talentueux et merveilleux, il faut sortir des personnages que nous avons joués jusqu'à présent.

Vous pensiez être un «commercial» sûr de lui, qui n'a peur de rien et que rien ne résiste, mais au fond de vous, vous êtes quelqu'un de timide, sensible et qui s'irrite facilement?

Le chômage permet de nous débarrasser de notre personnage social encombrant et de pouvoir être tous les personnages que nous sommes vraiment.

Nous redevons une personne entière, en intégrant de manière naturelle toutes les facettes de notre personnalité.

Posons nous la question suivante; si je reste dans ce personnage pendant une année, jusqu'à la fin de ma vie, serais-je content de la vie que j'ai eu, n'est il pas temps pour moi de passer à autre chose?

**Je vous suggère de répondre à ces cinq questions pour trouver progressivement votre voie, prenez votre temps et répondez y par écrit :**

- S'il vous restait une année à vivre, que feriez vous? : Avec qui vivriez vous?, où seriez vous? Que lanceriez-vous comme nouvelle activité?
- Qu'est ce j'aime le plus faire dans la vie?
- Qu'est ce que j'aime le plus en moi?
- Avec qui aimeriez-vous travailler et passer la majorité de vos journées?



- Si je n'avais aucune limite qu'est ce j'aimerais changer dans le monde?

Ces interrogations nous amènent à visualiser une dizaine de réussites que nous aimerions réaliser d'ici la fin de notre vie et dont nous serions particulièrement fiers.

«Fais de ta vie un rêve et de ton rêve une réalité » disait **Antoine de Saint-Exupéry**.

Par approches successives, vous allez trouver une ou plusieurs activités qui vont correspondre à votre nature profonde et qui vont vous porter sur un chemin vous donnant de l'énergie et de l'ambition pour vous et pour les autres.

Il faut maintenant passer à l'action inscrire dans votre agenda, toutes les actions qui vont vous conduire à réaliser cette vision.

Ne dites pas que vous n'avez pas le temps, Einstein ou Mère Thérèse n'avaient aussi que 24 heures par jour!

Ne dites pas que vous n'en êtes pas capables car comme disait Henry Ford «Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général, ils ont tous raison!»

N'ayez pas peur d'échouer, car échouer c'est la possibilité de réussir la prochaine fois grâce à l'expérience, vous construirez progressivement une confiance en vous inébranlable.

Vous pouvez visualiser vos réussites, votre chemin de vie et planifier toutes les actions nécessaires pour y arriver.

Tous les jours, faites un petit pas qui vous conduit vers votre vision de la réussite.

Tous les jours semez les petites graines de bonheur en vous et chez les autres.

En choisissant clairement ce que vous voulez faire de votre vie, vous exprimez votre puissance intérieure, et cela exprime clairement qui vous êtes vraiment.

Une bien belle expérience que je vous souhaite et qui a été rendue possible par la période de transition due au chômage ou à toute autre expérience personnelle qui a fortement impacté votre vie.

Merci beaucoup à Cédric de techniques de méditation qui a proposé ce thème très intéressant «Etre» pour la croisée des blogs N°61, événement organisé par DeveloppementPersonnel.org.

# Être soi-même au travail

Par Benjamin, du blog <http://www.revolutionnezvotrecarriere.com>



*Cet article fait partie du festival «[A la croisée des blogs](#)» organisé ce mois-ci par Cédric du site «[Techniques de Méditation](#)»*

Notre époque, culte du bien-être au travail; l'épanouissement du salarié reste englué dans un environnement dans lequel tous les coups tordus font partie du paysage et où les conflits entre chefs, font des dommages collatéraux dans les équipes

Dans ce contexte, des questions subsistent. Comment être soi-même sans trop s'exposer, jusqu'où peut-on se dévoiler dans ses relations? Et surtout, pouvons-nous oui ou non être nous-mêmes au travail?

Tapoter sur Google «être soi-même au travail» vous constaterez qu'il existe plus de 3 640 000 articles sur le sujet. Si le Net regorge d'autant

<http://www.techniquesdemeditation.com>

de réponses sur ce thème c'est qu'il y a bien un conflit de personnalité entre le travail et la vie privée.

Le travail implique que nous nous soumettions à des règles, aux consignes de notre hiérarchie, à un code d'éthique, à un respect de la culture de l'entreprise. Enfin bref, il y a des règles et des limites à respecter.

D'autant plus que l'environnement social et économique ne joue pas en notre faveur;

*“ Nous avons peur : du chômage, de la précarité, de l'humeur du chef, des décisions de la haute hiérarchie, des dégraissages, des restructurations, des délocalisations, des harcèlements divers, de la conjoncture internationale, d'une crise pétrolière, de l'inflation, des collègues, des jeunes loups qui poussent derrière. etc. Peurs! Stéphane Bobénès ”*

Si encore cela s'arrêtait là. Seulement, de tout temps et de toutes les cultures, le travail tend à nous rapprocher de nos vices les plus sombres ;

**Le Pouvoir, L'Orgueil, L'Avarice, L'Envie, La Colère, La Luxure, La Domination.**

Dans une quête d'épanouissement professionnelle, la place de l'être véritable ne semble être que secondaire. Le masque plutôt que le visage, le jeu plutôt que rôle humain, le déguisement plutôt que l'habillement, la fuite plutôt que le combat.

Face au système actuel, trois postures s'offrent à chacun d'entre nous : jouer un rôle, le retrait, être soi.

**Jouer un rôle**

C'est se cacher derrière un masque , c'est mettre des barrières, de la distance avec ses collaborateurs et collègues de travail. En général une telle personne est perçue totalement différente sur son lieu de travail que dans la vie privée.

En général ces personnes sont souvent en désaccord avec leur être profond, ce qui risque, à terme, de provoquer des symptômes psychologiques à tendance dépressive.

### **Le retrait**

Ne prendre aucune initiative, attendre passivement que l'on vous ordonne de faire telle ou telle tâche sont les symptômes du retrait.

Pour ces gens-là, la journée doit se passer de façon à ne prendre surtout aucun risque.

C'est souvent un mal venu de l'enfance, car on leur a souvent répété, de "ne pas faire leur intéressant", d'être sage, de laisser parler les autres, d'être poli, de ne pas se mettre en avant ... »

### **Être soi**

«Que sert à l'homme de Gagner l'Univers? S'il vient à perdre son âme? Saint Mathieu»

Où est la place de l'être dans tout cela? Parce que pour moi, être soi-même au travail, c'est ce donner les moyens de développer sa performance, à tous les niveaux de l'entreprise, et sur du long terme. C'est se permettre de ne pas se cacher derrière un masque, ou de jouer un rôle.

Parce ce qui sont eux-mêmes qui agissent et pensent selon leurs valeurs et leurs principes. Ils sont authentiques avec soi et avec les autres, ils

n'ont pas peur de se montrer tels qu'ils sont. **Ils restent en parfait accord avec leur être.**

Ne pas être soi c'est refuser de s'exprimer, c'est refuser d'avoir une opinion claire, c'est aussi se laisser réduire au jugement des autres.

Pour comprendre comment être soi-même la meilleure manière d'y parvenir et de comprendre la différence entre un « emploi », une « carrière » et une « vocation ».

Voici ce que dit Martin Seligman fondateur de la psychologie positive :

*Les sociologues établissent une distinction entre «emploi», «carrière» et «vocation». Un emploi sert à gagner de l'argent : quand on ne vous paie plus, vous cessez de travailler. Le but d'une carrière est de gravir les échelons et, si votre ascension s'interrompt ou que vous fassiez du sur place, vous donnez votre démission ou vous vous contentez de faire vos heures. En revanche, vous suivez une vocation pour elle-même. «Qu'on essaie un peu de me mettre des bâtons dans les roues!» tel est le cri du cœur de celui dont on cherche à contrarier la vocation.*

**Être soi-même au travail pourrait se résumer par faire tout simplement un travail que l'on aime.**

# Etre ou ne pas être, telle est la question.

Par Carine Alexandre, du blog <http://www.revele-ton-potentiel.com>



Quand nous commençons nos phrases en disant : «Je suis». Ça veut dire quoi ?

- «Je suis» ce que je suis ou «je suis» ce qu'on a fait de moi ?

Cela pourrait être un sujet de philosophie. Mais je vais tenter d'être moins soporifique.

Depuis tout petit, nos parents, nos enseignants et les autres adultes qui ont jalonné notre enfance, nous ont inculqué des pensées, des vérités toutes faites que nous avons pris pour argent comptant. Ces enseignements nous ont permis de nous structurer, de «grandir» sur un socle plus ou moins solide. En vieillissant, bien que certaines de ces idées ont été remises en cause (à l'adolescence entre autre), elles ont façonné ce que nous sommes devenus comme adulte aujourd'hui.

Mais, comment être heureux... ,comment atteindre ses objectifs... , si chacun de nos choix ne viennent pas de nous en réalité? Mais plutôt d'une envie de satisfaire les autres, comme nos parents, le regard et le jugement d'autrui... ? Inconsciemment bien sûr. Sinon cela ne serait pas drôle!

Les conséquences de ce formatage se retrouvent à plusieurs niveaux. C'est ainsi que nous entendons des phrases telles que :

- - «Je suis...(une profession)»
- - «Je suis ...(une qualité)»
- - «Je suis ... (un défaut)».

Ces «je suis» nous appartiennent-ils vraiment ou les avons nous intégrés par procuration ? Nos choix de métiers, de conjoints, de connaissances, de loisirs, ce que nous pensons de nous viennent-ils de nos seules et uniques décisions?

-«*Oui*»

Et bien tant mieux. Il n'y a donc aucun obstacle à trouver le bonheur.

-«*Non. Enfin, je ne sais pas*».

Là, il va falloir creuser.

**Etre ou ne pas être, telle est la question**

(Je vous l'ai déjà dit)



## Comment faire la part des choses entre «je suis» et «Je suis» (par procuration) ?

1/ Des questions simples peuvent nous aider à voir plus clair telles que :

- Qu'est-ce que je veux vraiment ?
- Suis-je satisfait de mes choix ?
- Est-ce-que mes choix viennent du plus profond de moi ou est-ce que je pense à ceux qui seront satisfaits par mes choix?

2/ Nous pouvons partir de plusieurs pistes pour apprendre à nous connaître

### *-Apprendre à connaître ses valeurs*

Connaître ses valeurs nous permet de savoir ce qui est vraiment important pour nous, à un moment donné. C'est ce qui donne un sens à notre vie. Nos valeurs sont le reflet de ce que nous sommes réellement.

Pour connaître ses valeurs, il faut identifier ce qui nous met en colère. Pourquoi ? La colère est souvent due à une de nos valeurs qui a été «touchée».

Nos valeurs sont des critères qui nous permettent de mieux nous connaître. Ainsi nous pouvons mieux évaluer nos pensées et notre intégrité vis à vis de nous-même.

### *-Apprendre à se faire confiance*

Nous retrouvons ici toute la problématique de la confiance en soi. Avoir confiance en soi fait partie des stratégies pour découvrir notre vrai «Je suis». Développer ce point précis peut être une source d'accomplissement personnel.

Nous avons un potentiel inestimable. Pour pouvoir le révéler et en profiter pleinement, savoir qui «Je suis» fait partie du chemin.

*Cet article est ma contribution «A la Croisée des Blogs» d'octobre sur le thème«Être», organisé par Cédric Vimeux du blog Techniques de Méditation . C'est le 61ème événement *du site**

# Voyager pour s'occuper de soi

Par Sylvie, du blog <http://lecoindesvoyageurs.fr>



En fait c'est très égoïste de voyager ! Je voyage pour exister, pour apprendre, pour connaître ce qui m'entoure, pour profiter de mon temps sur terre...**pour être moi**, tout simplement.

Sur le temple d'Apollon à Delphes en Grèce, on peut lire «Connais-toi toi-même» auquel aurait été rajouté «et tu connaîtras les dieux et l'univers». Le grand voyage de la vie c'est de s'étudier soi-même, et pour

moi, c'est plus facile en voyageant, en étant détachée de la vie quotidienne.

Je ne sais pas pourquoi vous voyagez, moi, je crois que c'est pour :

### **Vivre à mon rythme**

Dans la vie moderne, on court tout le temps. J'en ai marre de courir après le temps, de me plaindre qu'une journée ne fasse que 24 heures, de me lever à une heure qui ne me convient pas, de ne pas prendre le temps de déjeuner, de sauter d'une activité à l'autre sans la savourer, de ne plus rien voir autour de moi... Lorsque je voyage :

- Je m'écoute. C'est plus facile quand on n'a pas les contraintes du quotidien.
- Je suis dans le temps présent. Je ne pense ni au passé, ni au futur (quoique...il faut bien préparer la suite), je me contente de vivre chaque minute et d'apprécier.
- J'ai un autre rapport au temps : c'est curieux, il ne s'écoule pas au même rythme... C'est un luxe de prendre le temps. J'ai déjà fait l'éloge de la lenteur dans un article sur le *slow travel*.

### **Un chemin vers soi**

La route est longue pour mieux se connaître. Voyager accélère un peu le processus, il me semble, car :

- On a tous ses sens en éveil. Dans beaucoup de pays, tout est différent et la vue, le goût, l'odorat, l'ouïe ou le toucher nous en apprennent sur notre environnement et sur nous.
- Sortir de sa zone de confort oblige à s'adapter, à se dépasser parfois, en tous cas à mieux se connaître.

- On apprend beaucoup. On apprend des autres qui ne vivent pas forcément comme nous et surtout on découvre ses propres limites.



### **Me faire plaisir**

Être, vivre, exister, c'est rechercher le bonheur. Tous les philosophes ne sont pas d'accord sur ce principe, mais tant pis ! Quand, je voyage, je me fais plaisir en :

- Découvrant la beauté du monde. Je m'émerveille souvent.
- Passant du temps avec ceux que j'aime (je voyage souvent en famille)
- En savourant tous les instants de bonheur (Lire *Le bonheur tient souvent à des détails ! En voyage aussi !*)

### **M'ouvrir aux autres**

Et c'est parce que je me connais mieux (pas encore parfaitement...le chemin est long 😊!) que je suis en mesure de m'ouvrir aux autres et



d'avoir envie de les connaître aussi. Ça tombe bien, j'ai ainsi d'autres alibis pour voyager !

- Je compte bien continuer à explorer le monde.
- J'adore les rencontres en voyage.
- J'ai encore tellement à apprendre et à comprendre.



Cet article est ma participation à l'édition d'octobre du Festival « A la croisée des blogs » organisé par le site Developpementpersonnel.org . Le thème «Être» était le choix de Cédric du site Techniques de méditation , qui a organisé cette 61ème édition.

# Etre aimée ou être aimante, telle est la question...

Par Marina, du blog <http://www.heureuse-en-amour.fr>



Je participe avec cet article au festival interblogueur [A la croisée des blogs](#). Ce mois-ci, le festival est organisé par [Cédric du blog Techniques de méditation](#) qui a choisi le thème: [Etre](#)

Beaucoup de femmes n'ont qu'une priorité, un objectif: trouver l'amour et être aimée, souvent même dans le but de se sentir mieux. Très peu voient le fait d'être aimante comme une nécessité.

Et pourtant les avantages à être aimante sont nombreux:

<http://www.techniquesdemeditation.com>

- Avoir une attitude plus positive vis-à-vis de sa vie et de son statut sentimental.
- Cultiver de l'amour pour soi et les autres.
- Avoir un rapport plus harmonieux avec les autres.

Etre aimante peut véritablement aider une femme à trouver l'amour.

### **Comment être aimante?**

Je vous propose un petit exercice pour ressentir l'amour en vous. En le pratiquant quotidiennement, vous deviendrez une véritable boule d'amour et vous n'aurez alors plus qu'une envie: partager tout cet amour autour de vous. **De plus, l'idée d'être dans une relation harmonieuse deviendra de plus en plus naturelle pour vous au fur et à mesure que vous le pratiquerez.**

### **Quand pratiquer cet exercice?**

Le moment idéal pour pratiquer cet exercice est **le soir avant de vous endormir**. Car ce moment qui précède l'endormissement est propice à a détente, au lâcher prise et à la rêverie.

### **Voici comment se déroule l'exercice:**

**Choisissez et découpez l'image d'un couple qui vous inspire des sentiments agréables** : amour, confiance, joie, harmonie etc... Ce doit être une image dans laquelle vous pouvez facilement vous projeter.

Une fois que vous avez trouvé cette image, **observez là et répondez mentalement aux questions suivantes:**

- En vivant cette scène, **qu'est-ce que je verrai?** Détaillez dans votre tête tout ce que vous verrez autour de vous.
- En vivant cette scène, **qu'est-ce que j'entendrai?** Décrivez mentalement vos paroles et celles de l'homme qui sera avec vous.



- En vivant cette scène, **qu'est-ce que je ressentirai?**  
Détaillez mentalement les émotions positives que vous ressentirez en vivant la scène.

Vous pouvez faire cet exercice à chaque fois que vous voyez une image qui vous inspire et vous donne envie.

**Que ressentez-vous après avoir fait cet exercice?**

*Marina*

# Lettre à l'être, ou comment le développement devint personnel

Par Matt, du blog <http://www.acide-ici.fr>



Ce mois-ci, l'événement interblog "A la croisée des blogs" (organisé cette fois par Cédric du blog [Techniques de méditation](http://www.techniquesdemeditation.com) ) a choisi un sujet particulièrement fort, fondamental, essentiel. Le sujet, c'est : "être". Non, non, il ne manque pas la fin, le sujet, c'est "être", point. Et

<http://www.techniquesdemeditation.com>

c'est pourquoi cette thématique atteint un tel niveau de puissance, dominant de la tête et des épaules d'autres questions pourtant au fondement du développement personnel, tel "savoir être", "faire savoir et savoir faire", "avoir", ou moins fondamentaux mais tout aussi essentiels comme "avoir des choses", "être quelqu'un", "faire des trucs", "faire en étant tout en sachant ce que l'on a", ou encore "tondre sa pelouse en étant conscient du retentissement universel de son action".

Avant d'entrer dans le *développement personnel*, je n'étais pas ce que j'étais. Je ne suis devenu celui que j'étais avant d'être celui que je suis devenu en me rapprochant de moi-même que grâce à un long cheminement qui me permit d'accoucher de ma personne dans son être essentiel. C'est ce parcours de l'être, être étant en conscience de sa présence à l'existence, que je vais ici vous narrer.

### **Au commencement, était le verbe. Le verbe «être».**

Au tout début, je n'étais qu'un incrédule aveuglé par mon ignorance. Je me pensais être de chair, que la nature avait muni d'un cerveau, un être né un jour et destiné à mourir un autre jour. Un être qui avait la chance de se voir offrir un merveilleux tour de manège durant lequel il aurait l'opportunité de prendre soin des siens, d'apprendre, de comprendre ce qu'il pourrait du monde, de créer, avant de s'en aller pour faire place aux jeunes.

Quel naïf je faisais ! Heureusement pour mon salut, Google – que son nom soit sanctifié autour du monde et de par les âges – m'est apparu et m'a montré la voie. Il m'a guidé de blogs en formations en passant par les dédales de notre lieu de recueillement à tous : le rayon "développement personnel" de la FNAC.

## **Et l'Univers répondit à l'appel**

J'ai commencé par apprendre que j'étais une **âme**. Bien entendu, nous parlons là d'une forme d'âme qui n'est recensée par aucune église spécifique, mais au contraire d'une essence globale connectée au Cosmos via le plan éthéral. Cette âme, mon âme, a une légende personnelle qu'elle se doit d'accomplir. Pour cela, j'ai appris à maîtriser le plus fabuleux de tous les outils : **la loi de l'attraction**. Cette loi me permet de me mettre en connexion directe avec l'ensemble de l'Univers connu, cette étrange ensemble dont l'horizon se trouve à 18 milliards d'année lumière et qui a intégralement et en permanence les yeux rivés sur moi, qui suis un être transcendant. Lorsque je suis doux et gentil avec les pierres, l'Univers est content de moi : c'est alors que je puis lui formuler mes demandes, telles "rends-moi financièrement indépendant en mettant sur ma route un bien immobilier à acheter et une personne ne voulant que mon enrichissement qui m'offrira la fortune grâce aux paris sportifs à coup sûr", par exemple.

## **Vous reprendrez bien un peu de cervelle ?**

Dans ma quête de la connaissance de l'âme, j'ai appris que notre cerveau, ce fabuleux outil, pouvait être programmé neurolinguistiquement grâce à une science – ou un domaine qui ne tardera pas à être reconnu comme tel, à n'en point douter : la **PNL**. Mais cette dernière m'offre aussi des connaissances avancées qui me permettent de comprendre les autres humains. Je sais ainsi que si votre regard s'égare vers la droite lorsque vous me parlez, c'est que vous mentez, alors que si c'est vers la gauche, direction du passé dans notre sens d'écriture, c'est que vous cherchez dans vos souvenirs et que vous me dites la vérité. Ou alors, c'est que vous n'êtes pas normal. Bien entendu, cela s'inverse chez les gens qui écrivent de droite à gauche, tels

les arabes ou les chinois. Si vous vous adressez à un métis mi-chinois mi-arabe, ça s'inverse donc deux fois, c'est à dire que cela redevient valable, sauf s'il est gaucher, naturellement. La PNL me permet par ailleurs de vous contrôler grâce aux *phrases de commandement*. Par exemple, si je veux diriger subtilement mais implacablement votre esprit, je vais vous dire "Lisez mon article de gauche à droite !", et hop, ça marche. Vous ne pouvez pas résister.

J'ai ensuite déterminé mon énéatype sur le grand **ennéagramme** et compris mes forces et faiblesses grâce à la **morphopsychologie**, j'ai utilisé l'**analyse bioénergétique** pour me mettre en harmonie avec les centres magnétiques et telluriques de la terre, et atteint la «vivance» grâce à la **psychologie transpersonnelle** qui a unifié ma pensée et mon âme dans une grande expérience de spiritualité scientifique.

### **L'Univers appelle et Eric sonne**

Puis, toujours dans mon exploration de cet incroyable univers dans l'Univers qu'est le développement personnel, j'ai implémenté la logique **Win-Win** avec tous les gens que je croise dans la rue, je suis devenu au sein de ma société un **intrapreneur *proactif*** sur les process lean six sigma, et j'ai compris que **les femmes, venant de Vénus**, avaient besoin de raconter à leurs copines des problèmes auxquelles elles ne voulaient surtout pas de solutions tandis que je me terrais, moi qui **vient de Mars**, dans ma grotte pour me gratter les testicules. Et surtout, grâce aux communautés de **speed séduction**, j'ai appris que pour connaître charnellement les femmes en question, je devais les aborder selon un organigramme A1 A2 A3 C1 C2 C3 S1 S2 S3 (parfois rotatif) en utilisant la routine du cube et le story telling du nain pour les emmener

dans un roller coaster émotionnel avant de ne les faire succomber grâce à l'hypnose ericksonnienne.

### **Du bois dont on fait les hêtres**

J'aurais encore tant de choses à vous dire sur le *développement personnel*! Mais ce serait tuer le commerce : il vaut mieux que je vous vende une formation pour vous enseigner tout ceci.

En tout cas, grâce à ce parcours de salvation, je suis à présent sur le chemin de l'être, d'être afin de devenir celui que je suis en accouchant de moi-même pour transformer celui qui croit être ce qu'il est en celui qui est ce qu'il croit être.

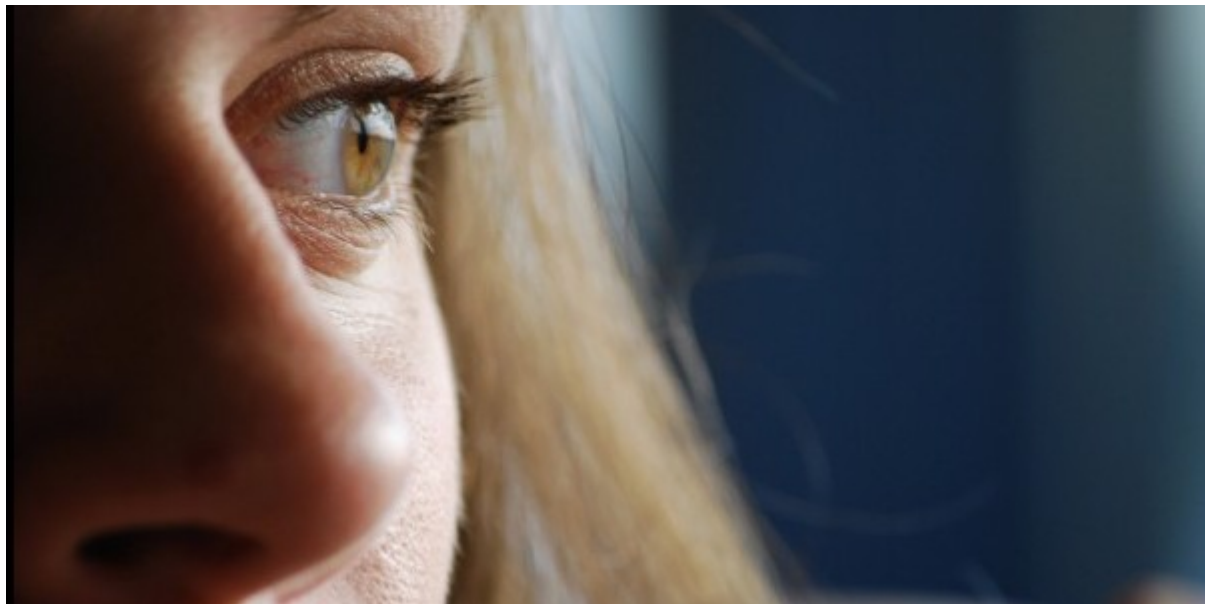
Merci, développement personnel, merci d'être.

# Ce que vous valez, ce que vous êtes

Par Greg, du blog <http://developpementpersonnel.org>

Nous sommes constamment regardés et observés, jugés et évalués, notés ou casés dans des grilles. Ces notes ne reflètent pas ce que nous sommes et ce que nous valons. Elles n'en sont qu'une timide et vague ébauche. Pourtant, nous leur accordons beaucoup de poids et de pouvoirs. Voici 3 approches pour leur reprendre ce pouvoir.

*Cet article est ma contribution à l'événement A la Croisée des Blogs du mois d'octobre, organisé par Cédric du blog Techniques de méditation sur le thème «Être».*



Depuis notre plus jeune âge, nous sommes tous soumis à l'évaluation, au jugement, aux critères, au regard, ... de notre entourage. Quelque soit la forme que prend cet entourage : nos parents, notre famille, l'école, la fac, notre employeur, nos amis, nos voisins, ... Nous sommes tous

pesés, sous-pesés, évalués, mesurés, estimés. Nous sommes tous placés dans une boîte et puis basta!

Toutes ces grilles et notes, toutes ces évaluations et estimations ne sont pas toutes inutiles. Certaines peuvent avoir leur utilité. Mais elles ont aussi leur revers de médaille ...

En tant qu'animal social, nous nous y soumettons plus souvent qu'à notre tour. Afin d'être accepté et de rentrer dans le moule, afin de ne pas décevoir notre entourage.

Et lorsque nous étions enfant, nous prenions cela pour des vérités. Surtout lorsque c'était nos propres parents qui nous les servaient. Ces injonctions, parentales ou non, ont modelé l'adulte que nous sommes devenus un jour.

Tout cela explique nos difficultés actuelles à nous exprimer pleinement, à exploiter notre plein potentiel, à nous épanouir. À être, tout bonnement.

Sortir de ces boîtes et de ces carcans, ce n'est pas chose simple. Notre environnement vous mettra forcément des bâtons dans les roues. Mais le plus gros de ces bâtons viendra de nous-même. Les peurs qui nous paralysent ne manquent pas. Et avant même ces peurs, il y a la simple possibilité de croire que vous pouvez vous dégager de ces injonctions.

Je vous propose ici 3 réflexions pour vous aider à franchir ce pas ...

### **Cela n'engage que l'autre**

L'estimation et l'évaluation à laquelle nous sommes soumis n'engage, en fait, que celui qui nous y soumet.



Celui qui vous juge le fait à travers ses propres yeux, ses propres expériences, ses propres croyances, ses propres interprétations, ses propres intérêts, ses propres valeurs. Ce que vous êtes à ses yeux est donc déformé par le prisme de ce qu'il est lui-même.

Son jugement n'aura donc qu'une portée limitée. Bien sur, cette portée sera d'autant plus importante que la personne sera importante à vos yeux. Mais le principe reste le même : son jugement n'engage d'abord que lui-même.

En fait, vous le faites vous-même. Vous allez encenser un comportement parce qu'il flatte vos valeurs. Et vous allez en descendre un autre qui, à l'inverse, choque ces mêmes valeurs. Pour autant, ce comportement ne mérite pas forcément une telle sanction. Bon certains, si. Mais pour la plupart ...

### **Cela n'est qu'une partie de vous-même**

Toutes les notes et toutes les grilles d'évaluation du monde ne permettent de ne vous évaluer que dans un domaine en particulier. Or vous êtes bien plus que cela. Vous êtes bien plus qu'une compétence, un savoir, une attitude, un point fort ou un point perfectible.

Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas doué dans un domaine particulier que vous êtes doué nulle part.

Je vais prendre l'exemple de ma jeune sœur. Les mathématiques ne sont pas sa tasse de thé. Et l'école traditionnelle est bien trop abstraite pour elle. Pourtant, à ce jour, elle s'éclate à l'école : elle suit une formation professionnelle qui exploite ses capacités d'empathie et à prendre soin des autres. Encore 2 ans et elle aura un boulot qui lui plaît. Il y a 2 ans,

une telle issue n'était pas évidente. Mais en partant de ces points forts, elle a réussi à trouver la formation qui lui convient.

D'ailleurs, ayant parlé de l'école et des mathématiques, je vais me permettre de faire une petite digression ...

En France, les études sont fortement orientées mathématique et logique. Et le **QI**, mesure de l'intelligence mathématique, est le révélateur unique et absolu de notre intelligence. Comme si il n'y avait que l'intelligence mathématique qui existait ...

Et bien non!

D'après Howard Gardner, il n'y aurait pas moins de 9 types d'intelligence : l'intelligence logico-mathématique, l'intelligence linguistique ou verbale, l'intelligence intrapersonnelle, l'intelligence interpersonnelle, l'intelligence visuo-spatiale, l'intelligence naturaliste, l'intelligence musicale, l'intelligence kinesthésique et l'intelligence existentialiste. Seuls les cailloux n'ont aucune de ces formes d'intelligence. Il y en a donc au moins une dans laquelle vous excellez!

### **Ce qui est vrai un jour ne l'est pas toujours**

La mentalité de croissance, vous connaissez?...

Elle est le contraire de la mentalité fixe. Cette dernière explique que ce qui est restera tel qu'il est. Vous garderez vos défauts, vous resterez mauvais et ignare. Point de salut pour vous!

La mentalité de croissance, à l'inverse, explique que ce qui est peut changer. Vous pouvez corriger vos défauts, vous pouvez apprendre de

nouveaux savoirs, vous pouvez acquérir de nouvelles compétences et de nouvelles habitudes, vous pouvez changer et vous améliorer.

Or il vous appartient de choisir. Vous pouvez choisir de respecter les préceptes de la mentalité fixe. Mais vous pouvez aussi choisir la mentalité de croissance et décider que l'évaluation d'un jour n'est valable ... que ce jour.

Oui, aujourd'hui, vous n'y connaissez rien en mécanique automobile. Mais demain?... Oui, aujourd'hui, vous êtes un salarié dépendant de votre employeur. Mais demain?... Oui, aujourd'hui, vous n'êtes pas capable de courir plus de 500 mètres. Mais demain?... Oui, aujourd'hui, vous êtes incapable d'aligner 2 mots en public. Mais demain?...

Ce demain, il vous appartient de le choisir.

Bien sur, la mentalité fixe a ses bons cotés. En particulier, elle est sécurisante : vous restez dans un cadre connu, vous n'avez rien de particulier à faire. Mais elle a aussi un coté effrayant : vous êtes déjà un peu mort ...

Ce coté effrayant, la mentalité de croissance en a aussi un, dans la mesure où vous allez à la rencontre de l'inconnu, et aussi de quelques échecs ou déconvenues. Mais c'est aussi s'offrir la possibilité d'agir et de découvrir, la promesse de lendemains plus épanouis et la certitude de journées plus épanouissantes.

## **Conclusion**

Vous êtes bien plus que les estimations, les évaluations, les notes ou les avis de votre entourage et de votre environnement. Vous êtes et vous valez bien plus que ce qu'ils veulent bien vous laisser croire.

Vous êtes et vous valez bien plus que ce que vous voulez bien le croire vous-même.

Ne laissez jamais personne vous dire ce que vous valez, vous dicter ce que vous pouvez réaliser, vous imposer vos limites. Qui que soit cette personne. Même si c'est vous.

# « Être »

*Par Stéphanie Gonnord.*

*Cet article est la contribution de Stéphanie Gonnord à l'événement  
« A la Croisée des Blogs » d'octobre sur le thème « Être », organisé  
par Techniques de Méditation et DeveloppementPersonnel.org.*



*Chaque individu a en lui le pouvoir  
D'aller se rendre visite dans le noir,  
De toucher l'essence profonde de son être,  
Loin de toute forme de paraître.*

...

<http://www.techniquesdemeditation.com>

*Chacun de nous a besoin de connaître*

*Tous les visages qui composent son être,*

*Pour avoir une vue d'ensemble*

*Et que ses visages se rassemblent.*

*Nos blessures et nos mémoires*

*Ont toujours influencé et dirigé notre histoire.*

*Nous n'en avons pas toujours été conscients,*

*Mais nous avons compris le rôle de l'inconscient.*

*L'être complet est fait d'ombre et de lumière,*

*Mais c'est de l'ombre qu'il faut supprimer les barrières*

*Afin de pouvoir pleinement se connaître*

*Ou se donner une chance de renaître.*

*Chacun doit aller creuser ses souterrains,*

*Pour en extraire les parasites et les freins.*

*En lavant son âme de tous ses résidus,*

*L'homme retrouvera l'essence de son individu.*

*Chaque être cherche ses propres solutions,*

*Voyageant entre connaissance, expérience et intuition.*

*Il a besoin de trouver tous ses trésors,*

*Tous ses accords, qu'il ne trouvera pas dehors.*

...

*L'homme veut toucher la quintessence de son être,*

*Celle qui habite son âme et le pénètre.*

*Il sait que cette parcelle profonde de soi*

*Donnera la force et la puissance à sa foi.*

...

*Plein de méthodes l'aideront à passer tous les paliers,*

*Mais la solitude et le silence seront ses meilleurs alliés.*

*Ce sont les premières portes qu'il devra franchir,*

*Grâce à elles, les autres pourront s'ouvrir.*

*Certains méditent, chantent ou plongent dans l'art,*

*Sachez que ce n'est pas par hasard :*  
*Dès que l'individu utilise ses cinq sens,*  
*Il s'approche au plus près de son essence!*

*Toutes les pistes sont les bienvenues.*  
*Vous devrez oublier toutes vos retenues,*  
*C'est à ce prix que vous pourrez avancer*  
*Et que vos découvertes vous feront danser.*

*Si un jour vous sentez venir vos larmes,*  
*Il ne faut surtout pas que cela vous désarme,*  
*C'est même plutôt une bonne chose :*  
*Le signe que votre âme se métamorphose.*  
*C'est un long et merveilleux voyage,*  
*Qui vous fera sans doute tourner des pages.*  
*Mais aller à la rencontre de soi,*  
*Vous permettra de faire corps avec votre moi.*

...



*Vous serez tout seul sur ce chemin de l'être,  
Mais vous pourrez échanger avec d'autres êtres.  
Ils vous aideront pendant votre voyage,  
A mieux comprendre les messages ou certains passages...*

...

*Ce voyage sera l'introspection de votre vie,  
Celle de toutes vos peurs et vos envies,  
Mais il vous permettra de trouver la voie,  
Qui s'accorde vraiment avec votre foi.*

*Servez-vous souvent de la nature.  
En l'observant, vous verrez qu'elle est vraiment pure.  
Elle vous aidera à ressentir la paix, à en goûter les effets.  
La nature est la plus généreuse de toutes les fées!*

*Un jour chacun sera en phase avec lui-même,  
Chaque être saura vraiment ce qu'il aime.  
Il appréciera l'instant présent avec plus de générosité,*

*Il s'éloignera ainsi de toutes formes d'animosités.*

*Mais ne jugez surtout pas les gens agressifs ou dépressifs,*

*N'oubliez pas qu'ils n'ont pas pris ce temps décisif.*

*Ils n'ont pas la chance de connaître le fond de leur être.*

*Ils confondent peut être encore l'être et le paraître.*

*Aidez-les en partageant toutes vos expériences,*

*Lâchez librement toutes vos confidences.*

*Elles peuvent aider d'autres êtres,*

*A se trouver ou à mieux être.*

...

*C'est tout l'enjeu de l'être humain,*

*Que de partager et de tendre la main,*

*Pour que tous les êtres ne fassent qu'un,*

*Et que l'univers enfin, se donne la main...*



*Stéphanie Gonnord*

# Comment conjugons-nous notre vie ? Selon le mode « Etre » ou selon le mode « Avoir » ?

*Par Fabienne Poelmans.*

*Cet article est la contribution de Fabienne Poelmans à l'événement «A la Croisée des Blogs» d'octobre sur le thème «Être», organisé par Techniques de Méditation et DéveloppementPersonnel.org.*

Quand j'étais enfant, ma mère me disait toujours : « quand tu seras grande, il faudra que tu te maries avec un homme bien ». Et un jour, je lui ai demandé, selon elle, ce que représentait un homme bien... Elle m'a répondu ceci : « C'est un homme qui a un bon métier, un gros salaire, une belle maison, une voiture confortable, etc... ». J'ai ressenti un grand malaise et me suis demandée si j'étais normale car je n'adhérais absolument pas à la description qu'elle me brossait d'un homme « bien ».

C'est bien plus tard que j'ai découvert que nous ne fonctionnions pas selon le même « mode » de réflexion. Mes aspirations, mes ambitions étaient dissemblables. A l'époque, j'étais encore incapable de spécifier mes attentes mais une chose était certaine, ce n'était pas les biens matériels qui allaient me rendre heureuse et épanouie. Ma quête était plus centrée sur « Etre » que sur « Avoir ». Je m'intéressais plus à ce que les gens pensaient, ressentaient qu'à ce qu'ils possédaient...

Il est évident que notre société essaie de nous démontrer que plus nous consommons, plus nous détenons des biens, plus nous serons heureux. Nous sommes également dans une ère où la communication est mise en évidence. Mais celle-ci est plus virtuelle que réelle. Nous nous connectons sur Internet et nous omettons de nous brancher à l'essentiel, c'est-à-dire Nous. Et lorsque j'entends les personnes autour de moi qui discutent, c'est souvent sur leur dernier achat (voiture, nouvelle robe, installation d'une piscine etc...)

J'ai donc compris que j'allais m'engager dans un parcours du combattant pour plonger à l'intérieur de moi-même, voir et regarder la réalité du monde et des gens qui m'entourent... C'est ce que j'allais vivre et ce que j'allais ressentir qui feraient de moi la personne que je suis... Plus je serai dépouillée et détachée de tout ce qui est matériel et plus je pourrai me sentir proche de moi et des autres. Plus je pourrai me recentrer sur ce que je suis et ce que je veux ETRE.

Je ne peux m'empêcher de penser à Bouddha, à Sœur Emmanuelle, à Gandhi et tant d'autres qui ont compris que seul le détachement peut nous apporter la lumière grâce à un travail d'introspection. Ils n'ont pas réussi DANS la vie mais ont réussi LEUR vie. Je pense également à tous ces philosophes qui ont écrit des livres entiers sur le thème «Être et Avoir», «Être ou Avoir»...

Je pense que notre vie prend un tout autre sens si nous décidons de vivre selon le mode «Être». Être attentif à ce que nous ressentons, à ce que l'on donne, à ce que l'on reçoit (amour, attention, affection). Arrêtons-nous de courir, de penser à ce que nous devons faire demain ou acheter pour être satisfaits.

S'arrêter quelques instants et «Etre», là, ici, maintenant. Allons puiser les vraies richesses qui sont enfouies en nous. N'ayons plus peur de ce que nous ressentons et réfléchissons sur ce dont nous avons réellement besoin pour «Etre»...

Je vous invite à découvrir la chanson «Avoir et être» d'Yves Duteuil qui illustre bien mes propos :

*Loin des vieux livres de grammaire,*

*Ecoutez comment un beau soir,*

*Ma mère m'enseigna les mystères*

*Du verbe être et verbe avoir.*

*Parmi mes meilleurs auxiliaires,*

*Il est deux verbes originaux.*

*Avoir et être étaient deux frères*

*Que j'ai connus dès le berceau.*

*Bien qu'opposés de caractère,*

*On pouvait les croire jumeaux,*

*Tant leur histoire est singulière.*

*Mais ces deux frères étaient rivaux.*

*Ce qu'avoir aurait voulu être,*

*Etre voulait toujours l'avoir.*

*A ne vouloir ni dieu ni maître,*

*Le verbe être s'est fait avoir.*

*Son frère Avoir était en banque*

*Et faisait un grand numéro,*

*Alors qu'être, toujours en manque*

*Souffrait beaucoup de son égo.*

*Pendant qu'être apprenait à lire*

*Et faisait ses humanités,*

*De son côté sans rien lui dire*

*Avoir apprenait à compter.*

*Et il amassait des fortunes*

*En avoirs, en liquidités,*

*Pendant qu'être, un peu dans la lune*

*S'était laissé déposséder.*

*Avoir était ostentatoire*

*Lorsqu'il se montrait généreux,*

*Être en revanche, et c'est notoire,*

*Est bien souvent présomptueux.*

*Avoir voyage en classe affaires.*

*Il met tous ses titres à l'abri.*

*Alors qu'être est plus débonnaire,*

*Il ne gardera rien pour lui.*

*Sa richesse est tout intérieure,*

*Ce sont les choses de l'esprit.*

*Le verbe être est tout en pudeur*

*Et sa noblesse est à ce prix.*

*Un jour à force de chimères*



*Pour parvenir à un accord,  
Entre verbes ça peut se faire,  
Ils conjuguerent leurs efforts.*

*Et pour ne pas perdre la face  
Au milieu des mots rassemblés,  
Ils se sont répartis les tâches  
Pour enfin se réconcilier.*

*Le verbe avoir a besoin d'être  
Parce qu'être, c'est exister.  
Le verbe être a besoin d'avoirs  
Pour enrichir ses bons côtés.*

*Et de palabres interminables  
En arguties alambiquées,  
Nos deux frères inséparables  
Ont pu être et avoir été.*

# Je me souviens

*Par Hel.*

*Cet article est la contribution de Hel à l'événement « A la Croisée des Blogs » d'octobre sur le thème « Être », organisé par Techniques de Méditation et Développement Personnel.org.*

Être, c'est se redécouvrir.

Si l'expérience humaine est de se souvenir... Devenir en se souvenant. Se rappeler qui l'on Est, notre état de divinité, notre potentiel, nos talents, redécouvrir que l'amour soutient toute chose, que la lumière nous nourrit, que le désir nous met en marche, que l'évolution se fait dans l'harmonie,

Alors... alors ... alors...

Il faut plonger en soi. A l'intérieur;

J'ai la sensation souvent de passer d'un point de vue de moi-même à un autre, le sentiment d'oublier par quel axe j'avance. Je change de points de vue, d'axes, je me disperse, je sème ma propre confusion.

Quoi de plus normal en cette époque d'afflux constant d'information. Einstein parlait de l'explosion psychique comme de sa plus grande crainte. Mais elle est également le terreau de tellement d'opportunités d'apprendre.

Etre, c'est se souvenir. Je sais que dans ma vie, à une époque, lors de l'adolescence, j'ai eu la sensation de m'être perdue complètement; je sentais que j'avais disparu, que mon visage ne m'appartenait presque plus. Je ne me reconnaissais pas. Un choc, des histoires d'amitié, de trahison, de déception m'avaient bien trop fort touchée; Mon être en avait été ébranlé. J'ai donc cherché à me reconquérir. J'étais une enfant et une jeune fille joviale, spontanée, sociable. Petite, j'étais rigolote, je faisais des blagues et j'adressais la parole à tout le monde. Je me suis appuyée sur ce *moi-même*, quelque peu fantasmé mais que ma mère m'avait conté, pour me retrouver. Me reconquérir. Une idée de moi faisait son œuvre à l'intérieur et était devenu mon guide, mon point de référence autour duquel j'ai reconstruit l'édifice.

Je voulais retrouver ce qu'on appelle : le sentiment de soi.

Je pense que je l'ai retrouvé ou disons que je l'ai retrouvé en partie et que je me suis reconstruite. Ça n'a pas été facile, et tous les résidus de mon absence à moi-même n'ont pas disparus.

Mais je voulais dire que le procédé du souvenir me semble une piste intéressante ; faire appel à notre enfant, lui redonner de la voix, de l'espace pour exister.

Pas l'enfant capricieux bien sûr, je dirais plutôt faire appel à l'enfant impérial celui qui sent pleinement l'espace de son désir intérieur et qui est prêt à tout pour le vivre. Cet enfant marié avec celui que l'on est aujourd'hui peut faire des miracles. Je le crois.

Je m'amuse parfois à les observer ces enfants. L'autre jour à une table de café, un jeune homme était en pour parler avec son fils. Le garçon

d'environ 4 ans voulait faire du tricycle. Il avait en effet un superbe tricycle en bois à ses pieds. Le père lui refusa d'enfourcher l'engin et lui ordonna de se maintenir à table. L'enfant a piqué une colère (vous l'aviez déjà imaginé, n'est ce pas?). Il battait ses pieds dans l'air, a arboré les larmes et a protesté avec vigueur. Ce qui a mis mal à l'aise son père qui a tenté de le convaincre du bien fondé de son choix. Mais rien n'y faisait.

Je me suis demandé moi aussi, tiens pourquoi lui refuses t il le tour en tricycle? J'entendis le père argumenter que c'était trop dangereux. Ce qui n'avait aucun effet sur l'enfant. Nous étions sur une petite place. Il était peut-être dangereux pour l'enfant de faire un tour mais il ne fallait pas exagérer non plus. Et je me suis dit est ce que le papa est honnête avec lui-même à ce moment là? Ne veut il pas la paix, être au calme plutôt que de surveiller son fils faire de la bicyclette? Doit on à ce point protéger les enfants.

Je regardais ce garçon qui ne quittait pas son désir. Cela l'envahissait complètement. J'étais fascinée de déceler ce mouvement dans le corps. Je me disais que cet enfant était au plus près de lui-même, en contact étroit, à ce moment-là, dans le moment présent, pas dans le futur. Et que ce désir devait être entendu et respecté. Et on pouvait imaginer sa joie immense à circuler entre les tables de café avec sa jolie bicyclette.

On nous a souvent appris, on ne fait pas tout ce qu'on veut dans la vie. Je ne suis pas si sûre de cela aujourd'hui. C'est une question que je me pose réellement. Bien sûr, il est important d'éduquer un enfant, de lui inculquer des valeurs, de lui apprendre le cadre d'une société mais

apprendre qu'on ne fait pas tout ce que l'on veut dans la vie, je ne sais pas.

Finalement, le papa a quelque peu cédé, les larmes de l'enfant ont séché, il a fait un simple tour en bicyclette et sa soupe est arrivée. Il s'est rassit aux côtés de son père, tout sourire. La rapidité de changement d'état émotionnel est aussi une faculté formidable des enfants. Une faculté qui parfois nous semble suspecte ou nous fait peur en tant qu'adulte mais elle n'est rien de moins qu'une souplesse qui peut se perdre avec l'âge et les blessures.

Réaliser son être, cependant, incombe parfois à quelque chose de plus grand et ample que simplement faire un tour en vélo. Mais il ne devrait pas être plus compliqué.

Réaliser son être c'est se réaligner à ses désirs et redécouvrir le flux. Sentir à nouveau un espace libre et dégagé pour que puisse circuler l'énergie, pour que les nouvelles choses arrivent et se mettent en place.

Ne pas crispé, ne pas cristalliser, ne pas s'entêter (bon pour l'histoire du petit garçon, l'entêtement était de mise de part et d'autre de la relation)

J'apprends cela. J'essaie d'apprendre. Je cherche encore aujourd'hui les moyens pour fluidifier, pour accompagner le mouvement, pour m'octroyer de belles choses, pour poursuivre mes objectifs dans la joie de l'accomplissement.

Dernièrement, une relation amoureuse avec un garçon qui a des dons médiumniques m'a pas mal ébranlée. Notre relation s'est terminée brusquement et je n'ai pas eu droit à des explications. J'ai du me mettre au travail pour comprendre ce qui dans notre relation amoureuse avait

été des fonctionnements inconscients, qu'est ce qui nous avait lié dans une relation passionnelle et quels avait été les déséquilibres. Pour me soigner, pour me comprendre et puis surtout pour faire quelque chose de mon amour. De cet amour que je ressentais encore en moi et qui ne pouvait pas être entendu. J'étais obligée de fouiller à l'intérieur. De trouver mes propres ressources, de me pardonner pour avancer. De lui pardonner et à la fois de ne pas idéaliser le passé et la personne manquante.

Ça a été la fouille à la spiritualité. J'ai dévoré «Le Pouvoir du moment présent» qui est «venu» à moi comme par miracle. Des vidéos sur internet, je lisais des extraits du Tao et les livres Conversations avec Dieu.

Avec ce garçon, j'avais découvert un monde incroyable qui m'était alors tout à fait étranger.

Certes, je vivais des synchronicités depuis quelques années déjà, j'en vivais en conscience mais ce dont il me parlait là, m'était inconnu. Cela me fascinait. Comment il percevait les choses, ce qu'il était amené à voir et à entendre.

J'ai donc aussi dû faire aussi le deuil de ce monde. Les anges et les archanges ne me parlaient pas à moi. Pas pour l'instant en tout cas, et/ou je n'ai pas encore appris à leur parler.

Il n'empêche, la solution est en moi, et par le corps, je dois me redécouvrir. Tout est là, tout est déjà présent. La connexion avec l'Être que je suis se retrouve par le corps, avec lui, en lui.

Me voilà aujourd'hui à une petite croisée de chemin. Pas à pas, j'apprends à me tranquilliser et à savoir, ce que je sais déjà.

Etre, c'est aussi se souvenir...

Bonne journée à chacun d'entre vous, car nos vie est aussi composée d'instant

# Comment devenir soi [en 3 étapes]

Par Angélique, du blog <http://l-inevitable-rendez-vous.fr>

*Cet article participe à la Croisée des blogs , un événement pour blogueurs qui aiment le développement personnel et professionnel. Il est organisé par Cédric du blog Techniques de méditation .*



J'ai 2 cotés en moi : un fort, dynamique, déplaceuse de montagnes. Et un côté repli, introversion, infusion.



A quel moment suis-je moi ?

Être soi est une de mes thématiques de travail, de recherche, de formation. En fait, c'est ma recherche depuis que j'ai 17 ans. Pendant longtemps, je me suis demandée ce qu'était être soi. Je pensais les choses, je les réfléchissais. Une démarche intellectuelle, conceptuelle pure.

Depuis quelques années, suite à une maladie, ma recherche est différente et j'ai l'impression qu'elle s'affine vers... moi. Aujourd'hui, je ne cherche plus à penser comment être soi. Un arrêt quasi net de la réflexion. Les mots qui me viennent pour décrire : une intégration, une acceptation. De moi tout simplement.

Je ne sais pas si ça peut vous aider mais voici comment j'ai procédé pour commencer à m'accepter moi, telle que je suis.

## **1. Faire le point sur soi, son passé, son présent**

### **Faire le point sur son passé**

Ses relations à sa famille, sa place dans la famille, les relations entretenues avec chacun des membres de la famille et entre les membres de la famille.

Je me suis interrogée sur la place que j'avais dans ma famille, le rôle que j'y jouais (et que j'avais choisi de m'attribuer). Ce que je croyais que mes parents attendaient de moi.

### **Tracer sa ligne de vie**

Pour voir en soi, il me semble qu'il faut une idée globale de sa vie. Ça peut se faire concrètement en traçant une échelle graduelle des grands événements de sa vie, des étapes par lesquelles on est passé. Depuis la date de sa naissance jusqu'à aujourd'hui.

Concrètement :

- Tracer une ligne droite horizontale.
- A gauche du trait, la date de votre naissance
- A droite, la date du jour
- Entre les 2, tous les grands moments de sa vie :  
rencontres importantes, naissances de ses enfants,  
séparation, deuil, études, les emplois, les changements de  
vie

Ensuite digérer tout ça...

### **Formaliser ses talents, ses valeurs**

Les talents ne servent pas à gonfler l'ego. Ils servent à savoir ce en quoi on est doué et ce qu'on peut en faire. Et pourquoi pas à les utiliser pour s'installer à son compte ou pour être plus heureux au travail.

## **2. Prendre les choses en main**

Je me suis posée et je me suis demandée ce que je voulais faire de ma vie. Vraiment. Ce qui comptait pour moi. Ce que je ne voulais plus faire. Les personnes qui étaient moteur et celles qui me plombaient.

Là, il s'agit plus de changer ses comportements. Les mots importants que je me suis appliquée à implanter dans mon quotidien :

- Se responsabiliser
- Faire des choix
- Arrêter de me plaindre
- Ne pas juger

Ensuite digérer tout ça...

### **3. Mettre en œuvre**

Avant de mettre en œuvre, il m'a fallu savoir quoi mettre en œuvre. J'ai donc appris à définir des objectifs. Puis à les appliquer. Ainsi, j'essaie de faire point par point ce que j'ai défini chaque semaine, chaque mois, chaque année.

Puis certaines semaines, mois ou année, je ne fais pas ce que j'ai dit. Soit parce que ça ne me correspond pas vraiment en fait, soit parce que c'est trop ambitieux, soit parce que pas envie tout simplement.

Mais en fait, malgré tout, je sais que c'est devenu une ligne de conduite. Mon phare à moi dans la nuit 😊.

Tout ça avec douceur, fermeté, doute, questionnement, remise en question, ras-le-bol.

Mais j'ai compris que plus je me concentrai sur ce qui compte pour moi, plus les moments de doutes étaient courts.

J'ai aussi compris que mes problèmes sont un point de vue. Que tout passe. Et qu'après le pire, il y a du mieux et du bon.

Et tout ça fait que je suis à mon écoute. Que moi, c'est une machine bien huilée qui laisse sa part aux imprévus, aux imperfections. Mais toujours avec l'idée de m'approcher au plus près de moi.

J'espère que cet article vous aidera à y voir plus clair en vous...

# Quelques mots pour devenir meilleur : le pouvoir du mantra ?

Par Grégory, du blog <http://www.deviendragrand.fr>

Un simple mantra peut vous éviter de vous disperser et vous permettre de mieux vivre. Au quotidien, je fais usage d'un petit mantra de 14 mots. Il est court mais dense, et me sert de boussole pour devenir l'homme que je veux devenir un jour.

*Cet article est ma contribution à l'événement A la Croisée des Blogs du mois d'octobre, organisé par Cédric du blog Techniques de méditation sur le thème «Être».*



*Quelques mots pour devenir meilleur : le pouvoir du mantra.*

<http://www.techniquesdemeditation.com>

Dans sa définition la plus simple, un mantra est une prière hindouiste ou bouddhiste. Cette définition est quand même trop simple ... Une définition un peu plus complète serait de présenter un mantra comme une formule condensée formée d'une seule syllabe ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme (merci Wikipédia :-) Le mot *mantra* lui-même est un terme sanskrit signifiant *délibération, formule mystique* ou *outil de l'esprit*. Une traduction que j'aime bien est *ce qui protège l'esprit*.

Le but du mantra dans son usage traditionnel, c'est à dire répété un certain nombre de fois, est de canaliser votre mental et votre esprit. Cela permet par exemple de se concentrer puis de méditer. Vous pouvez aussi utiliser un mantra, et le répéter, afin de faire infuser dans votre esprit une attitude ou un état d'esprit, comme Émile COUÉ et sa célèbre méthode.

Personnellement, j'affectionne tout particulièrement un usage plus simple du mantra tout en ayant le même but : me canaliser sur un point précis, par exemple un but ou une attitude. On pourrait alors parler de slogan, voire de pense-bête. Mais ça claque nettement moins que mantra. De plus, cet usage se rapproche aussi de cette définition du mantra, *ce qui protège l'esprit*, en l'occurrence me protéger contre ce qui pourrait me disperser et me faire dévier de ma voie choisie.

Un mantra n'est alors jamais qu'une citation que vous reprenez dans une situation particulière pour ne pas perdre de vue l'essentiel de cette situation.

Vous l'aurez donc compris : en plus des citations, je fais aussi usage des mantras.

## **Fierté et dignité**

Un de mes mantras préférés est le suivant :

Être digne de ce que je suis

Être fier de ce que je fais

À l'instar d'un texte comme Tu seras un Homme, mon fils , ce mantra est une petite boussole. Il m'aide à faire les bons choix, prendre les bonnes décisions, engager les bonnes actions. Il me rappelle que l'essentiel de ce que je vis est de ma responsabilité et découle de mes choix. Il n'indique pas en lui-même ce que sont ces *bons* choix, ces *bonnes* décisions et ces *bonnes* actions dont je parlais juste au-dessus : cela dépend avant tout de mes valeurs. Mais il me rappelle l'importance de les respecter.

En plus d'être heureux, je pense que tout homme et toute femme aspire à être digne et fier, et à pouvoir soutenir le regard de l'autre, et son propre regard dans la glace.

Il n'en reste pas moins que ce n'est pas forcément une chose aisée au quotidien. La lassitude et la fatigue, les contraintes et les obligations, l'urgence et les stress sont autant d'excuses à la tentation de prendre un raccourci par forcément digne ou fier.

D'où l'intérêt d'un petit rappel proposé par ce petit mantra tellement riche.

Être digne et fier, en soi, ça ne mène pas loin. Cela peut même vous pourrir la vie. Mais être digne de ce qu'on est et fier de ce qu'on fait, ça, ça a un vrai sens et une grande portée.

## **Être digne de ce que je suis**

Ce que je suis rassemble les rôles que je joue et les capacités que je possède.

Je suis un homme, un fils, un frère, un neveu, un oncle, un petit-fils, un compagnon, un beau-fils, un ami, un voisin, ~~un collègue de bureau~~, un blogueur, un français, un citoyen du monde. De tous ces rôles, il faut que j'en sois digne.

Je pourrais vous faire une longue liste de mes capacités et talents. Mais elle ne serait pas forcément objective. Et puis ce serait un peu comme jouer à celui-qui-a-la-plus-longue et cela manquerait grandement d'humilité. Mais le point important est là : à quoi me servent toutes mes capacités, tous mes dons et mes talents, si je n'en fais pas usage pour aider ma propre personne, les êtres qui me sont chers, mon entourage et, plus globalement, le monde? Il s'agit non seulement d'en faire usage, afin d'éviter un gâchis, mais aussi d'en faire un *bon* usage.

Mais comment être digne de ce que l'on est?

## **Être fier de ce que je fais**

La réponse est dans le mantra : en étant fier de ce que l'on fait.

Ce que vous faites, à mon sens, c'est très large.

Je ne considère pas que ce soit uniquement les projets personnels dans lesquels vous vous engagez. Cela regroupe aussi votre implication dans votre travail ou votre vie privée, vos interactions avec vos amis, vos



collègues ou vos voisins, vos réactions à ces échanges ou aux aléas de la vie, votre disponibilité et votre attention à ceux que vous aimez.

Bien sur, vos actions peuvent aussi être indépendantes de votre identité ou de vos capacités. Du moins en partie. Mais ce n'est pas une raison pour ne pas en être fier.

### **Être et faire**

Ce que vous êtes et ce que vous faites sont très liés. Ce que vous faites est le prolongement et l'expression de ce que vous êtes. Et ce que vous êtes sera fortement influencé par ce que vous faites.

Je considère cependant le *faire* plus important que le *être*. Car qui que vous soyez, si vous ne l'exprimez pas dans vos actions, voire vos paroles, vous n'êtes pas grand chose. Et je crois que, qui que vous soyez à un moment, vos actions peuvent être le révélateur de votre volonté de changement et seront l'unique chemin de ce changement.

### **Conclusion**

Bon, je me dois d'être honnête : régulièrement, je trahis ce mantra. Il m'arrive de ne pas être digne de ce que je suis et de ne pas être fier de ce que je fais. Ces coups de canif sont essentiellement liés à ma nature humaine et donc perfectible. Et il faut aussi reconnaître que ce mantra met la barre assez haut.

Mais est-ce une raison pour ne pas essayer d'en être digne?

C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Et c'est en essayant d'en être digne que je serais fier de mes actes.

# Êtes-vous réellement présent là où vous êtes ?

Par Julien Bouret.

*Le texte qui va suivre est la contribution de Julien Bouret à l'événement «A la Croisée des Blogs» sur le thème «Être». L'édition d'octobre de ce festival est organisée par Techniques de Méditation et Développement Personnel.org.*

Il vous est très certainement déjà arrivé d'affirmer être présent à une occasion particulière qui exigeait justement une réponse quant à votre éventuelle présence. A l'école par exemple, vous avez du répondre «présent» lorsque vos professeurs faisaient l'appel avant le début d'un cours. Pourtant, vous admettez peut-être que confirmer votre présence à un cours n'étaient parfois qu'une demi-vérité... Qui n'a jamais été surpris par un professeur en train de rêvasser? «Vous n'êtes pas avec nous!» disait le professeur qui, par habitude, ne semblait pas rencontrer trop de difficulté pour détecter les élèves véritablement présents et attentifs au cours.

Notre liberté de penser...

Personnellement, il m'est souvent arrivé d'être «ailleurs» dans un cours où j'avais moi-même affirmé être «présent». En fait, il nous arrive à tous d'être souvent «là» où nous sommes, sans être véritablement **là où nous sommes**. La raison en est simple, nous possédons tous cette fabuleuse **liberté de pensée**. Notre capacité de créer à tout moment la pensée que

nous souhaitons nous donne la possibilité de vivre une réalité différée de celle où l'on est véritablement présent «physiquement». Il me suffira peut-être d'écrire l'expression «Vos vacances»... pour que l'espace d'un instant, vous ayez pu penser à vos dernières vacances (ou à vos futures) et oublier momentanément que vous êtes actuellement en train de lire cet article.

Penser à la dernière remontrance de votre supérieur hiérarchique pendant que celui-ci vous alloue une nouvelle tâche... ou bien penser à ce que vous allez faire ce week-end pendant que **vous êtes** encore au travail, sont des exemples de cette «pensée libre» que nous possédons tous. Seulement, nous oublions parfois de profiter de cette liberté de pensée pour pleinement penser à être tout simplement là où nous sommes. Nos pensées du moment participent à notre réalité du moment, et c'est oublier peut nous desservir. Pourquoi est-il déconseillé de téléphoner lorsque nous conduisons? Simplement parce que lorsque nous téléphonons au volant, nos pensées ne sont pas pleinement centrées sur notre activité de conduite, mais en partie sur la conversation téléphonique. Par ailleurs, notre pensée est nécessaire pour prendre des décisions. Il vous sera donc difficile de prendre la décision de freiner en cas d'urgence si vous pensez à votre échange téléphonique, plutôt qu'aux obstacles qui pourraient apparaître sur votre route.

Les bénéfices d'Être totalement là, présent...

Dit autrement, si nous souhaitons optimiser et accomplir les activités que nous entreprenons, que ce soit un cours auquel nous assistons, une voiture que nous conduisons, ou un travail à réaliser, la présence physique ne suffit pas. Il est aussi nécessaire d'être présent mentalement

dans ce que nous sommes en train de réaliser. Être là ou nous sommes c'est **être entièrement là**, physiquement et mentalement.

Mais au-delà d'être pleinement en phase avec les activités que nous réalisons chaque jour, il y a un bénéfice plus direct dans notre capacité à penser à être pleinement présent. Ce bénéfice, c'est **notre bien-être**. En effet, plus nous sommes présent, plus il nous est possible de **bien être là, présent**. Le bien-être peut tout simplement consister à **bien Être**.

Et vous, avez-vous déjà essayé de **bien Être**, là où vous Êtes? Que ressentez -vous?

Julien Bouret

# La question du Bouddha : être ou non-être ?

Par Arnaud Guétcheu, du blog <http://www.terresderepos.tv>



Être ou ne pas être telle est la question.

Mais être et non-être telle est la réalité que nous sommes individuellement.

Si vous êtes familier avec le monde de la spiritualité, de la méditation et plus particulièrement du bouddhisme, vous avez très certainement

entendu parler de **non-soi**, d'**égo illusoire** ou de **vacuité**. Mais est-il facile d'appréhender le sens de ces termes? Quelle différence y a-t-il entre en connaître leur sens, les expérimenter et les réaliser? Pas si facile de faire preuve de discernement pour nous sortir «par le haut» de cette nébuleuse langagière, mais bien plus difficile encore d'y «voir clair par l'expérience directe». Voulez-vous en savoir plus ?

*Cet article participe au carnaval d'articles «Etre» organisé par Cédric du blog [Techniques de Méditation](http://www.techniquesdemeditation.com) parrainé par le site [developpementpersonnel.org](http://developpementpersonnel.org) .*

### **Naropa et la vieille femme**

L'histoire qui suit nous invite à faire la différence entre la *compréhension intellectuelle* et l'*expérience directe*.

Naropa, né d'une famille royale en Inde au XI<sup>e</sup> siècle, devait devenir roi. Mais il préféra s'orienter vers la spiritualité et les choses de l'esprit. Après huit années de mariage il devint moine, poursuivit ses études spirituelles puis devint un très grand érudit et abbé à la très grande université bouddhiste de Nalanda.

Un jour, il croisa le chemin d'une vieille femme laide édentée. Elle lui demanda s'il connaissait les profonds enseignements du Bouddha. Il lui répondit qu'il était un grand maître de l'université de Nalanda. A ces mots, la vieille femme, tordue de rire, se roula par terre, presque à en mourir... de rire. Elle lui demanda alors s'il connaissait le sens de ce qu'il enseignait. Il lui expliqua qu'il connaissait les moindres subtilités de ce qu'il enseignait et qu'il en comprenait le sens. A ces mots la vieille femme fondit en larmes... de compassion! Elle avait le pouvoir de connaître l'esprit de ses interlocuteurs et venait de démasquer le

mensonge : bien qu'éminent érudit, Naropa ignorait qu'il n'était pas encore réalisé. Il se croyait déjà arrivé à la compréhension, mais son excellente compréhension n'était qu'intellectuelle.

La vieille femme lui parla alors de l'importance de la méditation et l'exhorta à rechercher le maître **Tilopa** pour des instructions méditatives. Tilopa le soumit à de nombreuses épreuves pour faire mûrir son esprit. Grâce à sa persévérance, Naropa atteignit la maîtrise des enseignements qu'il reçut et «devint» réalisé. Il comprit alors quelle était sa grande ignorance lorsqu'il n'était encore que grand érudit. Après avoir atteint l'au-delà de la souffrance, issue de la réalisation spirituelle, il comprit pourquoi cette vieille femme édentée avait eu ces pleurs de compassion à son égard.

Naropa est à l'origine des *6 yogas de Naropa*, de hautes pratiques méditatives et yogiques nécessitant un long travail de «préparation». Ces pratiques permettent d'intégrer toutes les phases de la vie à la pratique spirituelle. Elles font de chaque moment de vie autant de moyens et d'occasions pour atteindre l'éveil. Ces moments sont : *l'état de veille, l'union sexuelle, le sommeil, le rêve, le moment de la mort et l'état intermédiaire entre la mort et la renaissance.*

Naropa eut pour disciple tibétain Marpa le traducteur qui est à l'origine de la lignée Kagyu du bouddhisme himalayen. Marpa fut le maître du célèbre yogi anachorète Milarépa.

Pour en revenir à cette vieille femme, il est parfois écrit qu'elle fut Nigouma, une grande réalisée qui fut l'une des principaux maîtres de Kyoungpo Neljor, initiateur de la lignée Shangpa. Dans d'autres versions, il est dit que Nigouma était la sœur de Naropa. Les historiens mettent du temps à se mettre d'accord, et mettent plus de temps encore

à trouver la vérité! Quoi qu'il en soit, le plus important est le message que ces histoires veulent nous transmettre. (C'est au cœur de la lignée Shangpa que j'ai réalisé mes 5 longues années de retraites cloîtrées.)

## **Compréhension intellectuelle, expérience et réalisation spirituelle**

Revenons à nos moutons :

Il y a donc une très grande différence entre compréhension intellectuelle, expérience et réalisation spirituelle.

Aujourd'hui considérons l'expression «l'égo n'existe pas».

### **Qu'est-ce que l'égo?**

Avant de pouvoir développer la suite, nous devons nous arrêter un long moment sur le mot égo lui-même. Il est possible de le présenter de différentes façons, nous nous limiterons ici à une présentation pragmatique proche de votre expérience personnelle, à l'opposé des idées abstraites et vagues de l'intellectualisme.

L'égo se manifeste dans bien des aspects de notre être, mais la façon la plus concrète de le chercher, de le «trouver» c'est chercher une **sensation viscérale**, elle qui nous fait dire MOI, mon, ma, mes...

### **Méditons de façon analytique**

Imaginez que quelqu'un vienne vous pointer du doigt de façon agressive. Il est fort probable qu'en un éclair vous allez vous crispier, vous allez être saisi, puis vous allez réagir avec votre tempérament. Au moment où l'on vous pointe du doigt avec agressivité, une **crispation** (subtile ou grossière) va s'opérer, c'est précisément la «**crispation de l'égo**» si l'on peut dire. Pourriez-vous localiser le siège de cette crispation? Prenons une minute pour faire l'expérience:



- Restez détendu...

[...]

- Imaginez que quelqu'un vous pointe du doigt de façon agressive. Imaginez cette crispation qui va germer et naître quasiment tout de suite.

[...]

- Puis «regardez» le siège de cette crispation, «l'os du cœur de cette crispation». Où est-il? Dans les oreilles? Dans le nez? Dans le ventre? Dans le cœur? ... A vous de chercher, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Vous venez de trouver l'égo, comme siège de vos réactions et affects.

Peut-on dire que ce siège, ce centre diront certains, est inexistant?

Non, **il se manifeste**. Dans ce sens-là il existe. Il est le terrain, la source des émotions négatives, mais il est aussi celui qui les endure.

Passons à la seconde étape de la méditation :

- «Regardez» ce «centre»

[...]

- Zoomez sur lui comme si vous aviez une «caméra intérieure». Zoomer, zoomer, zoomer...

[...]

- Que trouvez-vous?

Si on examine ainsi très longuement avec une **a-tension** soutenue, on arrivera à la conclusion que l'égo se manifeste mais on ne peut pas le

trouver. Cette conclusion ne sera pas intellectuelle, mais sera une expérience directe.

Je conviens qu'il peut parfois être nécessaire de faire de très nombreuses fois cette méditation avant d'arriver à la conclusion que l'égo se manifeste bien que nous ne puissions pas le trouver.

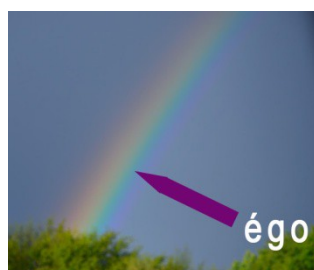
Si nous ne pouvons le trouver, c'est précisément parce qu'il n'existe pas. **Il se manifeste mais il n'existe pas.** Il est au-delà de l'existence et de la non-existence. L'égo est l'union de la manifestation et de son absence. Sa nature est donc illusoire : **l'égo non-est.**

Il est parfois dit que l'égo est l'union de l'apparence et du vide. Cette union de l'apparence et du vide est appelée **vacuité**. La vacuité n'est donc pas le néant mais un «rayonnement».

### **Comment se libérer de la souffrance**

D'ordinaire, lorsque nous éprouvons une émotion perturbatrice, nous surnageons dans un discours conceptuel. Mais nous demandons-nous quelle est la nature de cet égo qui génère et endure l'émotion?

Orientant notre regard vers la nature de l'égo (qu'est-ce que c'est?) et non pas sur les causes extérieures de notre émotion, nous changeons de paradigme, nous nous donnons la possibilité d'aller démasquer ce roi menteur, ce grand magicien d'égo qui s'auto-proclame comme existant alors qu'il n'est qu'une **illusion psychique, un arc-en-ciel....**



Cet égo illusoire n'est pas mauvais *en soi*. Peut-on dire qu'un **arc en ciel** ou un **son** soient mauvais en eux-mêmes? Non, ils sont des apparences illusoires, POINT. Ce qui est «mauvais», néfaste, c'est le statut que nous donnons à cet égo. Si nous ne reconnaissons pas sa nature illusoire nous lui donnons le rôle de maître, de «roi qui fait tout». Il déploie alors de multiples jeux pour s'auto-justifier, s'auto-alimenter, s'auto-perpétuer... Il est le Grand Mensonge. Nous sommes ainsi notre «propre bourreau» : en vivant sans reconnaître le caractère illusoire de l'égo, nous mangeons le miel de la vie déposé sur une lame de rasoir. Notre vie est alors un lit d'épines.

Deux solutions s'offrent alors à nous :

1- tenter de mettre un coup de balais pour supprimer toutes les épines du monde. C'est faire la guerre au monde pour supprimer toutes les circonstances et facteurs extérieurs venant générer des émotions perturbatrices en nous. C'est une voie qui mène à l'exigence à l'égard d'autrui, elle est source de bien des conflits mais surtout source de beaucoup de frustrations, de colère voire de déprime.

2- L'autre solution consiste à mettre une belle semelle de velours sous nos pieds. Cette voie est celle du travail intérieur. Cette option propose plusieurs approches, la plus rapide consiste à **aiguiser un regard intérieur «tranchant»** pour aller discerner et réaliser la nature illusoire de l'égo.

### **Vacuité et néant**

Le bouddhisme est souvent taxé de nihilisme, de spiritualité niant l'individu, d'apologie du néant, d'apologie du vide etc... Toutes ces façons de considérer le bouddhisme fait peur et éloigne les personnes de

cette belle science de l'esprit. Ces propos dénotent une profonde ignorance du sujet!

Les enseignements sur la vacuité sont vastes et profonds. Cette notion peut s'étudier sous de nombreux angles, de nombreux degrés de subtilité. Voyons comment expliquer par une simple analogie cette notion de vacuité:

Bien que l'écran de cinéma soit une toile blanche immaculée, il peut laisser se manifester une infinité de formes, «personnes», «objets». Il en est de même pour notre esprit :

Bien que notre esprit soit vide, tout peut s'y manifester. Parce qu'il est vide tout peut s'y manifester. Et tout se qui s'y manifeste participe du vide, tout ce qui s'y manifeste EST le vide, tout comme l'espace est l'arc-en-ciel. Le Bouddha a dit :

*«Le vide est forme*

*La forme est vide.»*

*Le Bouddha*

### **Que sommes-nous ?**

De là, nous pouvons nous demander «Que sommes-nous?»

Nous connaissons relativement bien le QUI sommes-nous. Mais connaissons-nous bien le QUE sommes-nous? Si nous sommes cet égo, ce centre, ce moi, et que ce centre n'est qu'une apparence illusoire, QUE sommes-nous?

Si notre corps est matière, qu'est-ce qui différencie un cadavre de l'être qui «l'habite» au moment de la vie?

Sommes-nous ce corps de chair ou «quelqu'un» qui l'habite? En quoi suis-je ce corps de chair ? En quoi ne suis-je pas ce corps de chair ? Et ce corps perçu est-il de chair ?

Nous sommes là au seuil d'un champ de réflexions et d'expériences profondes mais parfois déstabilisantes tant l'égo revendique son statut d'entité «existante en soi». Nous laisserons ces questions sans réponse aujourd'hui.

### **Intellect, expériences et réalisations**

Revenons désormais à ce sage Naropa. Dame sagesse Nigouma lui conseilla de faire un «saut quantique» spirituel en passant du stade de la compréhension intellectuel à l'expérience puis à la réalisation. Voyons un peu ce que cela pointe du doigt.

Si quelqu'un vient nous agresser verbalement, par exemple, nous allons réagir avec notre propre tempérament. Il y a de fortes chances pour qu'une émotion perturbatrice, plus ou moins intense, se manifeste. C'est le signe que la genèse de notre vécu émotionnel se déploya à partir de la présence de l'égo. **Sans égo, point de terrain sur lequel une émotion puisse se développer.** Notre réaction émotionnelle étant à l'égo ce que la chaleur est au feu. Et, bien que nous puissions avoir une compréhension de ce qu'est l'égo de sa nature illusoire, il n'en demeure pas moins que, face à cet agresseur, nous tombons dans les émotions perturbatrices. Notre compréhension intellectuelle ne nous libère pas des mécanismes cognitifs source des émotions perturbatrices. L'intellect ne suffit pas!

La pratique de la méditation et de multiples «situations de vie» peuvent nous placer en une extrême vigilance, une grande présence, au cœur de laquelle la nature de l'égo se manifeste : nous expérimentons **la nature illusoire de l'égo**. A ce moment-là, «ni centre ni périphérie», notre

expérience de nous-même n'est plus centrée, n'est plus étriquée, nous nous sentons comme partout et nulle part et pourtant bien enracinés en l'ici et maintenant, comme si le centre était devenu cosmique ou absent : c'est l'état de non-centre, l'état de Grand Centre qui Englobe Tout, l'état de **non-dualité**.

Cet état est naturel, primordial, antérieur à l'émergence du centre. Mais cet état ne dure pas, de nombreuses habitudes et mécanismes cognitifs nous ramènent à un mode d'être centré, dualiste : il y a moi et les autres, moi et le reste, mon corps et les choses...

Ce retour au mode centré est le signe que l'expérience est passagère. Et, dans un premier temps, il faudra attendre bien longtemps avant que cette expérience non-centrée ne se reproduise. Nous en sommes au stade de l'expérience fugace.

Puis la fréquence de l'expérience pourra s'accroître avec la diminution des voiles (émotions, conditionnements, tendances, karma et ignorance) qui voilent notre nature profonde. Mais l'*expérience* n'en demeurera pas moins passagère et *non accessible à souhait*. Si la vue de ce mode d'être non-centré a été reconnue, elle n'en demeure pas moins instable et passagère. Le méditant alterne entre **être** et **non-être**. Mais ces deux états sont emplis de présence. Le non-être n'est pas un état vaseux, comateux, insensible ou un ailleurs mystico-machin-truc-cosmique. Non le mode non-être est clair, rayonnant, précis et intensément enraciné en l'ici et maintenant. Il révèle toute la magie de l'esprit, comble, nourrit, apaise et régénère. Mais cet état est passager; bien que potentiellement toujours accessible.

## Réalisation

Puis arrivera le stade où le méditant pourra, à souhait, se replacer en la vue, en ce mode d'être non-centré. Ce stade où le remplacement est maîtrisé est appelé réalisation. Plusieurs niveaux de réalisations sont décrits dans les textes traditionnels, ils sont accompagnés de différents pouvoirs, capacités et signes.

Mais l'expérience du non-égo ne suffit pas. On la compare à l'extinction d'un feu : lorsque nous éteignons un feu, il disparaît. Mais l'odeur du feu perdure. Il en est de même avec l'égo. Une fois le caractère illusoire de l'égo reconnu celui-ci est «chassé» par dame sagesse, mais des habitudes cognitives, des tendances, les réflexes... perdurent et conduisent au retour de l'égo.

A ce stade, puisque nous parlons ici des capacités d'un réalisé, le méditant a la capacité de *démasquer l'égo sur la champ*. D'un coup d'épée magique il le démasque et le chasse. Le point clé ici étant **l'union de la vigilance et de la vue**, c'est-à-dire le développement d'une attention soutenue sur les mécanismes cognitifs et un regard perçant en direction de l'égo.

Fort de cette présence habile, aussi appelée «pleine conscience éclairée», le méditant se replace à souhait en la nature profonde de son esprit, **il auto-libère ainsi sur le champ les affectes** qui se sont élevés par habitude ou réflexe.

En s'en remettant systématiquement à ce type de méthode pour auto-libérer les affectes négatifs, le méditant brûle les graines karmiques négatives qui avaient germé sous l'action de ses actes, paroles et pensées négatives passées, il épuise son capital karmique négatif et, peu à peu, poli son esprit.

Le plein et parfait éveil se manifeste lorsque tous les conditionnements et autres voiles sont dissipés. Là, une évidence s'impose :

Les émotions négatives, les tendances négatives, les conditionnements et l'ignorance de notre nature de bouddha, ne peuvent en aucune manière polluer la nature immaculée de notre esprit. Ils ne sont que des voiles passagers, tous comme les nuages ne peuvent dénaturer l'espace.

### **Etre ou non-être pour exister ?**

Une question se pose donc, a-t-on besoin que ce centre s'élève pour exister ?

[...] à méditer...

L'espace a-t-il besoin des nuages pour exister ?

[...] à méditer...

Ai-je besoin d'acter pour être ?

[...] à méditer...

Pourquoi voulons-nous combler les silences dans les salles d'attentes ?

[...] à méditer...

A ce moment-là, qu'est-ce qui est inconfortable ?

[...] à méditer...

A vouloir exister, goûtons-nous cet espace intérieur calme, notre fondement profond ?

[...] à méditer...

Comment ralentir cette machinerie qui nous arrache à ce calme non-centré ?



[...] à méditer...

Je vous propose d'explorer peu à peu des pistes pratiques. Pour poursuivre avec un article au plus près de votre expérience j'ai besoin de vous lire. Merci de me dire dans les commentaires

**Vos 3 plus gros obstacles pour demeurer en la paix.**

# Avertissement

Les informations de ce document sont un partage d'expériences destinées à vous aider dans votre vie. Elles n'ont pas de but thérapeutique ou médical.

Si vous rencontrez des troubles psychologiques ou psychiques, vous devez consulter un professionnel.

La responsabilité de [TechniquesdeMeditation.com](http://www.techniquesdemeditation.com) et ses partenaires ne peut être engagée en cas de non-respect de ces consignes.

# Remerciements

Un grand merci à tous les auteurs ayant participé à cet événement!

Cédric, pour l'équipe de *Techniques de Meditation.com*.