Bonheur **Om**niprésent :
impossible d'y échapper



© 2016 Martine Trudel
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation, en tout et en partie, par quelque moyen que ce soit sont réservés.

Photo page couverture : © 2003 Elia, « Une goutte dans la mère », acrylique, 18" X 24".
Illustrations : © Martine Trudel et Sophie Trudel
Photo endos : © Christian Noël

ISBN : 978-2-9815919-0-6
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec - 2016



Au souffle de vie qui m'anime
et à cette conscience **Om**niprésente qui m'illumine de bonheur.

ॐ

Table des matières

Introduction **5**

Chapitre 1 : Quête du bonheur **7**

Ah, le bonheur! 7
Mystérieux bonheur 8
En toile de fond 9
Plaisir ou bonheur? 11
Où est le bonheur quand ça va mal? 12
L'Omniprésence du bonheur 14
Au naturel 15
Intention positive 15
Le bien et le mal 16
Faire confiance à la vie 17
Le langage de la vie 19
Décrypter le message 20
La foi 22
Doute et pessimiste 24
Prendre du recul 24
Déposer ses fardeaux 25
Accepter la souffrance 25
Vivre la douleur 26
Divin réconfort 27

Chapitre 2 : Perceptions **29**

Les sens 29
Sixième sens 30
Cycle de la vie 31
Conditionnement 32
Code de conduite 32
Déterminisme 33
Risquer la différence 33

ॐ

Vécu non résolu 35
Liberté de penser 37
Refaire le monde 37
Voir beau et grand 39
Sortir de la dualité 40
Développer son champ de perception 41
Nettoyer le mental 44
Pensée créatrice 44
Pensée positive 45
Pensée magique 47
Jusqu'au bout de soi 47
De la pensée à l'action 48

Chapitre 3 : Satisfaire ses besoins 49

Pyramide des besoins de Maslow 50
Trois niveaux de besoins de Dubois 52
Système énergétique des chakras 53

Chapitre 4 : Recherche d'équilibre 57

Stress et perte d'équilibre 58
Le mot juste 58
Fondements de l'équilibre 60
Devant l'adversité 62
Suivre le sens du courant 65

Chapitre 5 : Évaluer son bien-être 67

Ma pyramide des besoins 67
Faire le point 69
Sphères de vie 74
Point d'équilibre 76
Cela m'appartient ou pas? 77
Direction 78

ॐ

Chapitre 6 : Prendre soin de soi **83**

Gestion du quotidien 83
Résolution de problèmes 88
Épanouissement 90
Purification mentale 93
Se libérer de ses boulets 94
Reprogrammation mentale 95
Programmation positive 95
Méditation 95
Cartes de méditations quotidiennes 96
Cultiver son bonheur 98

Chapitre 7 : Aimer la vie **105**

Ode à la vie 106
Rappel à la réalité 106
Choisir le meilleur 107
À chacun sa mission 110
Ah, l'amour! 110
Donner de la vie à sa vie 111
Faire l'amour à sa vie 111

Conclusion **115**

Annexes **119**

Annexe 1 : Les pertes et le deuil 121
Annexe 2 : Exercices pratiques 123
Annexe 3 : Ho'oponopono : faire la paix avec le bonheur 135
Annexe 4 : Brillez de toute votre lumière! 143
Annexe 5 : Peace, love... and disco! 151

Bibliographie 161

ॐ

ॐ

Introduction

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive. »
Bouddha

La recherche du bonheur est une quête vieille comme le monde. Elle est universelle. Nous souhaitons tous vivre heureux. Pourtant, ce bonheur tant convoité semble hors de portée. Plusieurs raisons nous éloignent de ce but : si j'avais plus de temps, le conjoint idéal, plus d'argent, terminé mes études, un travail intéressant, un poids minceur, une voiture de l'année, une peau satinée... Ainsi donc, le bonheur est conditionnel à quelque chose d'extérieur à soi qui se conjugue au futur, nous laissant souvent insatisfaits au temps présent. Devant l'incapacité à le saisir ou à le faire durer, un état d'insatisfaction et de frustration s'installe. Dans de telles circonstances, il ne faut pas s'étonner de rencontrer des gens amers qui, armés de leur sentiment d'injustice et de colère, se mettent à faire la guerre à l'univers pour revendiquer leur part du butin. Sérieusement, est-ce que le bonheur est une illusion ou bien est-ce un état qui est vraiment accessible à tout le monde?

Et si en observant le cours de sa vie on s'apercevait que le bonheur y figure déjà en toile de fond. Vraiment!? Ce livre « **Bonheur Omniprésent : impossible d'y échapper** » se veut un moyen de redonner au bonheur une place de choix dans votre vie. En démystifiant ce qu'est le bonheur, non seulement nous prendrons conscience qu'il est accessible à tous, mais qu'il a toujours été là, aussi bien dans les grandes occasions de la vie comme au jour le jour dans le plus simple du quotidien.

ॐ

Loin d'être une recette, je vous offre des repères pratiques pour vous guider dans votre propre quête, afin que vous puissiez vous-même le reconnaître, le faire jaillir à volonté et le faire perdurer. Vous aurez ainsi le plein pouvoir sur votre bonheur. À cette fin, nous définirons dans un premier temps ce qu'est le bonheur pour en saisir l'essence. Nous prendrons conscience qu'à elles seules, les conditions extérieures ont peu de prise sur le bonheur puisqu'il s'agit davantage d'un état intérieur à cultiver. Dans un deuxième temps, nous examinerons les moyens pour le faire apparaître en soi et dans sa vie quotidienne, soit dans sa perception de la réalité, la satisfaction de ses besoins et la recherche d'équilibre. Grâce à des exercices pratiques, nous ferons dans un dernier temps un court bilan de votre état de bien-être pour y ancrer ce bonheur et identifierons des outils pour aimer sa vie et vivre une vie heureuse. Laissez-vous prendre au bonheur, car une fois que vous l'aurez reconnu, il sera impossible d'y échapper!

ॐ

Chapitre 1

Quête du bonheur

Tiens, v'là l'bonheur
Tu sens bien bon
J'connais l'odeur
C'est son parfum non ?
Michel Rivard - chanson « Maudit Bonheur »

Ah, le bonheur!

Le bonheur nous rend à la fois songeur et avide de le posséder. Mais qu'est-ce que le bonheur? Est-ce un sentiment de plénitude ou bien d'allégresse? Est-ce que c'est la même chose que le plaisir ou est-ce plutôt la joie éprouvée suite à la réponse à un désir? Comme une pratique zen, le bonheur ne consiste-t-il pas davantage à la tranquillité d'esprit ou à la paix intérieure? Mais bien plus, le bonheur ne serait-ce pas d'avoir la capacité de choisir et de faire ce qui nous plaît quand ça nous plaît? Mais entre vous et moi, le *vrai* bonheur, ne serait-ce pas d'avoir le luxe de s'acheter tout ce qu'on veut et de ne plus se priver? Est-ce la délivrance de tous besoins, limites ou obligations du genre « bye bye boss »? Quel soulagement ce serait de gagner le gros lot n'est-ce pas! Et puis, ce bonheur « bling-bling » qui achète tout à coup de transactions sur carte de crédit, ne se mesure-t-il pas à la grosseur de sa maison, ou encore, à la verdure de son gazon ou de son compte bancaire? Comme un fond de pension, faut-il accumuler les moments de bonheur en prévision de ses vieux jours ou les dépenser tout de suite avant qu'ils ne nous glissent entre les doigts? Certes, comme ce maudit bonheur de Michel

ॐ

Rivard si instable et imprévisible, il ne faudrait surtout pas s'en trouver dépourvu.

Mystérieux bonheur

Plus on tente de définir le bonheur, plus on s'aperçoit que cet exercice n'est pas si simple puisque plusieurs termes s'entremêlent comme autant de synonymes. En vérité, le bonheur ce n'est pas compliqué. Démêlons tous ces concepts apparentés qui ont un sens qui leur est propre afin de nous approprier l'essence même du bonheur et ainsi briser le mystère.

- **Joie** : C'est un sentiment de *bonheur intense* qui est *limité* dans sa durée. Elle apparaît suite à la satisfaction d'un désir ou la réalisation d'une aspiration.

- **Allégresse** : C'est une *joie très vive.*

- **Plaisir** : C'est le *contentement* éprouvé suite à la réponse à un besoin, à la consommation de quelque chose (nourriture, sexualité, etc.) ou à la réalisation d'une activité gratifiante. Il est de courte durée.

- **Satisfaction** : C'est l'état de *soulagement* ou de *plaisir* éprouvé suite à l'obtention d'une chose qui est souhaitée.

- **Désir** : C'est *l'objet* qui est associé à la satisfaction d'un besoin.

- **Plénitude** : C'est le sentiment d'être rempli, *comblé* et d'avoir tout ce qu'il nous faut.

- **Paix** : C'est la *tranquillité d'esprit*, la quiétude ou jouir d'une conscience paisible.

- **Liberté** : C'est la *possibilité de penser, d'agir, de s'exprimer* selon la sélection de ses propres choix et décisions.

ॐ

En fait, le bonheur c'est un peu tout ça, mis à part le fait qu'il soit souvent associé à la bonne fortune, à la chance ou à des occasions spécifiques favorables, soit à de courts moments qui rendent heureux et dont sur lesquels nous avons peu de contrôle. Mais essentiellement, le bonheur c'est un état moral qui est durable, donc qui n'est pas limité dans le temps comme le sont le plaisir ou la joie, par exemple. Ce bonheur est totalement sous notre pouvoir et ne dépend aucunement de gains de loterie ou de la chance démontrée par quelques privilégiés bénis des dieux, car nous possédons tous les aptitudes à ressentir le bonheur et la capacité d'en accroître le niveau. Voici la définition qui nous guidera tout au long de cet ouvrage.

Le **bonheur** est un état d'esprit de *satisfaction* et de *plénitude* qui provient de l'intérieur de soi. C'est jouir d'un bien-être global durable, généré par ses perceptions optimistes et heureuses de la vie et de sa vie, un état qui perdure dans le temps.

Et comment accède-t-on à cet état? Cette humeur positive et ce bien-être sont entretenus, notamment, par une attitude positive, mais aussi par la réponse à ses besoins ainsi que par l'établissement d'un état d'équilibre et d'harmonie en soi-même et dans les différentes sphères de sa vie, qui elle, est en perpétuel changement. Par conséquent, c'est également la capacité à s'adapter et à suivre ce mouvement qui nous porte vers l'avant tout en conservant le sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie. C'est exactement de tout cela que je vous entretiens dans ce livre.

En toile de fond

Tandis qu'une majorité d'entre nous sommes hypnotisés par la routine du métro-boulot-dodo et par son rythme effréné, soit pendant que chacun est occupé à vivre sa vie, en toile de fond il y a le bonheur qui est là. Il est toutefois camouflé par le brouhaha de nos pensées incessantes toujours très occupés comme le sont les fourmis affairées à toutes ces tâches importantes à réaliser. Pourtant, le

bonheur, lui, il est bien là attendant un moment de conscience pour témoigner de son existence. Ce mouvement bruyant de notre mentalité nous coupe d'un réservoir important qui nourrit en soi l'état de bonheur.

Bien que ce bonheur soit voilé, nous sommes constamment influencés par celui-ci. Établit en nous-mêmes, il nous inspire une direction à la réponse à nos besoins et prodigue des pistes quant à notre recherche d'équilibre et d'harmonie. C'est aussi en formant dans notre esprit un idéal à poursuivre que cette vision heureuse de la vie guide nos pas en influençant nos choix, décisions et actions de chaque instant. Et cette vision optimiste et heureuse est toujours présente en nous-mêmes et accessible à la condition, bien sûr, de s'y attarder et de ne pas la repousser.

Cet état de bien-être est donc **Om**niprésent, c'est-à-dire qu'il est accessible en tout temps et durable parce qu'il est toujours là et parce qu'il persiste malgré les difficultés de la vie quotidienne. En ce sens, confrontée au remue-ménage créé par certains événements, la personne heureuse sait que tout ce remaniement est simplement l'effet du mouvement qui permet à sa vie de se restructurer, soit de se placer dans une nouvelle configuration (de vivre un changement et d'évoluer). Cette personne sait alors qu'il faut laisser à ce mouvement assez d'espace pour qu'il puisse se faire tout en s'ajustant graduellement à ce nouvel ordre qui se manifeste pour servir son plus grand bien-être.

Sachant cela, confiante et patiente, la personne heureuse comprend que quoiqu'il advienne tout s'arrangera pour le mieux et qu'elle pourra, si tel est son désir et en temps et lieu, faire les choix, prendre les décisions et poser les actions qui seront inspirées par son moi profond qui pilote cette quête de bonheur afin de s'établir aisément dans ces changements. Donc, le bonheur ça se passe en soi, au coeur de notre être et la vie est son terrain de jeu.

ॐ

Plaisir ou bonheur?

Maintenant que nous avons une vision plus claire de ce qu'est le bonheur, nous comprenons que nous confondons souvent à tort le bonheur avec le plaisir, c'est-à-dire au moment précis où il y a satisfaction d'un besoin, consommation d'un objet, ou encore réalisation d'une activité spécifique. Et ce plaisir est relié à quelque chose d'extérieur à soi qui nous satisfait, que l'on possède ou qui nous manque. Le bonheur c'est un état d'être positif et non un objet de plaisir. Vous percevez la nuance?

Pour mieux situer ce bonheur et le distinguer du plaisir, il est bon de mentionner que le bonheur n'est pas uniquement lié à la satisfaction puisqu'il est possible de combler ses besoins sans éprouver de joie ou d'optimisme, mais d'être tout simplement soulagé, sans plus. De plus, le bonheur ne se marchande pas comme le désir ou le plaisir. Il est déjà là en nous-mêmes tout naturellement. Il n'est donc pas nécessaire d'en faire l'acquisition en échange de quelques « paiements faciles »[1], mais il suffit tout simplement de contacter ce lieu heureux qui est en soi. Enfin, le bonheur c'est maintenant. Il n'attend pas d'accéder à quelque chose ou de réaliser un vœu puisqu'il est cette pulsion de vie qui inspire le souhait, il est ce filon qui nous pousse à aller de l'avant, il est la réalisation de nos objectifs et il est la gratitude qui en résulte. Le bonheur, c'est tout cela à la fois.

Bref, le bonheur ne se trouve pas dans l'avoir et n'est pas associé à un objet ou à un moment de plaisir, car il se situe dans l'être, en soi, et correspond à un état d'esprit global de bien-être. Il est intimement relié à sa façon de voir la vie avec acceptation et optimisme. C'est cette vision des choses qui procure la joie de vivre et la tranquillité d'esprit.

[1] L'expression « paiements faciles » réfère au téléshopping ou téléachat qui fait la promotion de produits pour la vente. Pour les objets les plus coûteux, le vendeur offre la possibilité d'en faire l'achat contre plusieurs paiements pour en faciliter l'acquisition.

ॐ

Pour vous représenter plus clairement ce qu'est le bonheur, voici une image. Le bonheur est similaire aux sensations agréables que vous éprouvez lorsque vous croyez que vous êtes né sous une bonne étoile et que vous attirez continuellement la chance. C'est en conservant en permanence cet état positif en vous-mêmes, soit la certitude que quelque chose de bien est toujours en train de se produire et que vous êtes constamment favorisé, que vous faites l'expérience du bonheur. Bref, c'est en quelque sorte être animé par une aura lumineuse et joyeuse qui rayonne depuis le centre de votre être et qui se répand sur votre vie. Il n'est donc pas associé spécifiquement à un événement ou à un objet extérieur, quoique l'objet de satisfaction puisse contribuer à son bien-être. Et même si cela peut vous surprendre, vous savez, le bonheur est également là quant tout semble aller mal. Oui, vous m'avez bien lu!

Où est le bonheur quand ça va mal?

Quoiqu'on n'en saisisse pas toujours la logique, l'état de bonheur est présent à chaque instant, et ce, dans les bons comme dans les moins bons moments. Vous le savez, tout n'est pas noir ou blanc et chaque situation possède un potentiel de bienfaisance, même l'événement qui est perçu négativement. En ce sens, puisque le bonheur est un état d'esprit optimiste qui se fixe sur le côté positif de chaque chose, placé devant la difficulté on cherchera l'aspect bénéfique de la situation. Il suffit de faire la part des choses et de choisir d'accorder plus d'importance à ce qui nous est favorable. Or, un événement ne brise pas l'état de bonheur, car la personne heureuse est focalisée sur ce qu'il y a à gagner quoi qu'il arrive. Toutefois, il est vrai que l'événement malheureux peut gâcher momentanément son plaisir, mais pas son bonheur. Vous me suivez?

ॐ

Ceci dit, vivre dans un état de bonheur n'écarte pas la survenance de sentiments comme la contrariété, la colère ou le ressentiment ni même les difficultés ou les épreuves de nos vies. Ce sont des signaux qui nous invitent à regarder d'un peu plus près la situation qui suscite de tels effets sur nous afin d'y voir plus clair. On doit apprendre à se servir de ce type de manifestations inconfortables pour aller au-delà du premier niveau de compréhension (notre réaction). En faisant l'exercice de réfléchir à son vécu, l'introspection permettra de découvrir ce qui se passe en soi et de comprendre cette information précieuse qu'elle tente de nous transmettre par le biais du mal-être éprouvé. Par exemple, ces émotions négatives ou inconfortables peuvent indiquer la survenance d'une injustice ou d'une atteinte à notre dignité. Elles ne sont donc pas à bannir, c'est plutôt le manque de maîtrise de soi face à nos réactions qu'il faille apprendre à gouverner. Or, comme tout signe physique de malaise, la survenance de ce type d'émotions doit servir à nous indiquer un problème afin de corriger une situation et rétablir son bien-être dans le respect de soi et de l'autre.

Je le répète à nouveau, le bonheur c'est un état de satisfaction et d'optimisme qui provient de soi, c'est-à-dire de ses perceptions qui révèlent le bien en toute chose, ce qui libère un état de quiétude. Pour le reconnaître, il suffit d'être attentif à la vie dans le ici et maintenant. Et c'est dans cette attention, cette présence d'esprit, que le bonheur se révèle **Om**niprésent. C'est ainsi qu'on développe un sentiment de bonheur durable à l'intérieur de nous-mêmes, un bonheur qui ne peut s'échapper, car le mécanisme par lequel il jaillit est sous notre pouvoir; une fois conscientisé, il devient accessible à volonté. Or, en dirigeant consciemment notre attention, nous avons le pouvoir d'y accéder en tout temps.

ॐ

L'**Om**niprésence du bonheur

Vous comprenez à présent que le bonheur ne se cache pas ni ne se dérobe de notre vie pour se jouer de nous. Il est là, en soi, **Om**niprésent, car il suffit d'être attentif à ce que l'on fait et de faire pivoter sa pensée sur le côté lumineux et positif des choses pour le voir enfin apparaître. Cet état d'esprit est donc toujours là, latent, jusqu'à ce qu'on le fasse soi-même jaillir depuis l'intérieur de nous-mêmes, par la qualité de sa pensée épurée de ses lourdeurs et de son pessimisme ainsi que par la qualité de sa présence d'esprit bien fixée au moment présent. Or, comme une toile de fond, le bonheur est présent à chaque instant de notre vie et c'est notre incapacité à le saisir qui nous en écarte.

La **présence d'esprit** c'est la capacité d'observer consciemment la vie, c'est-à-dire de la voir lucidement se dérouler. C'est être simultanément attentif à ce qui se passe devant ses yeux et en soi-même. C'est accorder son attention à la pensée que l'on pense, à l'émotion que l'on ressent ou à l'action que l'on pose au moment même où tout cela se déroule. C'est vivre dans le ici maintenant et non à partir des souvenirs de son passé, ou encore par projection dans l'avenir. La simplicité de la pensée d'Eileen Caddy résume très bien cette idée :

« Ne perds jamais de temps ni d'énergie à espérer être autre part à faire autre chose. Accepte la situation et prends conscience que tu es où tu es, à faire ce que tu fais, pour une raison particulière. [...]. » [2]

L'**Om**niprésence, quant à elle, c'est le fait d'établir sa conscience dans une *présence permanente* où son esprit est éveillé, ouvert, vigilant et attentif à la vie, à ce qu'il fait de sa vie. C'est se connecter au **Om**, [3]

[2] CADDY, Eileen : « La petite voix. Méditations quotidiennes », éditions Le souffle d'or, collection Findhorn, 1989, 27 septembre.

[3] **Om** est une syllabe et un symbole sacré que l'on retrouve, notamment

ॐ

soit à l'Absolu tout puissant, au Souffle de vie ou la Source de l'existence qui enveloppe toute la création et unifie le passé, le présent et l'avenir en un temps éternel. Dans son immobilité, l'Esprit **Om**niprésent nous observe jouer au jeu de la vie. L'Esprit c'est cet écho bienveillant qui jaillit du fond de son être qui veille sur nous. Il est à la fois l'affection de la mère et la protection du père qui nous réconforte et nous encourage tout le temps. Bref, l'Esprit, c'est le divin en soi qui nous porte assistance à chaque fois que nous lui demandons de le faire et qui nous stimule à accéder à ce qu'il y a de mieux pour nous.

Au naturel

Être heureux est donc notre état naturel, car fondamentalement nous sommes des êtres joyeux, bienveillants, dotés d'une volonté à être bien et à faire le bien. Spontanément, nous exprimons la bonté, l'amour, l'optimisme, la bonne humeur, la compassion, la force et le courage. Nous naissons ainsi. Pour le constater, nous n'avons qu'à observer cette joie de vivre exprimée chez les enfants. Il n'en tient qu'à nous de contacter ces belles énergies en soi et de les conscientiser à nouveau pour retrouver cet état fondamental de bien-être qui a toujours existé en nous-mêmes, mais dont nous nous sommes détournés en devenant des adultes sérieux et automatisés par nos conditionnements. Mais comment fait-on ce retour aux sources?

Intention positive

Tout ce que nous faisons, nous l'accomplissons pour une raison. Cette raison est animée d'une intention positive et nos pensées et nos gestes lui correspondent. Le bonheur c'est donc l'art d'agir en harmonie avec cette pulsion de vie heureuse qui est en nous-mêmes. En fait, c'est maintenir cette connexion avec cette Source, avec le Moi

---

dans l'hindouisme. Il représente le Créateur de l'univers. Il peut être utilisé comme mantra afin de se connecter au divin en soi.

ou le divin en soi. C'est ce lien qui donne un sens à sa vie, nous guide à la vivre dans les meilleures conditions et qui nous emplit de cet état durable de bonheur.

Malheureusement, cette intention n'est pas toujours formulée en comportement positif. En ce sens, pour engendrer un état de bonheur réel, l'intention positive doit s'exprimer dans un cadre bienveillant, c'est-à-dire que les actions qui découlent de cette intention positive doivent servir le bien de tous. Malheureusement, pour faire son bien, il arrive que l'on se perde dans des vues égoïstes et que, sans se soucier d'autrui, nous lui fassions du tort; il est possible de faire du mal en cherchant à se faire du bien. Par exemple, dans une démarche d'affirmation de soi, nos paroles peuvent s'égarer dans l'accusation plutôt que sur la communication authentique de notre point de vue et de nos besoins. Ceci brise l'harmonie qui réside dans l'intention positive.

Le bien et le mal

Le concept de mal est relié à ce qui est jugé comme étant nuisible, destructeur et immoral. Ce sont des paroles ou des actions qui causent de la souffrance physique, mentale, affective ou spirituelle à soi-même ou à autrui. Le mal c'est être prisonnier de son ego et obnubilé par le « je-me-moi », ce qu'on appelle communément le nombrilisme. Par exemple, c'est penser que tout nous est dû et agir par et pour soi-même sans soucis de l'autre. Par orgueil, on peut décider de s'approprier ce que nous convoitons au moment où nous le voulons, sans compromis, et, par conséquent, imposer à l'autre ses exigences. Mais, en réalité, il n'y a que le bien qui existe; le mal c'est l'effet de s'en détourner et c'est souvent le signe d'un manque de confiance en la vie, soit d'agir sous l'effet de la peur qu'elle oublie de nous donner notre part de bonheur.

ॐ

Faire confiance à la vie

Pour éviter les pièges de l'ego et atteindre cet état d'esprit de bonheur, outre l'humilité, un minimum de confiance en la vie est nécessaire. Vous savez c'est cette certitude que la vie est bonne, qu'elle nous favorise et qu'elle fait naturellement en sorte que tout s'arrange pour le mieux. C'est entretenir la conviction qu'elle prend même de l'avance sur nous pour aplanir notre chemin et nous aider, et ce, bien avant que les problèmes ne se manifestent physiquement. C'est croire que, comme une mère aimante, elle s'évertue à ce que nous ayons tout ce dont nous avons besoin avant même d'en avoir besoin. **C'est à travers l'imagination, le sentiment, le rêve, la créativité, l'intuition, l'idée qui jaillit, l'éclair de génie, les situations, les personnes, les hasards et les synchronicités qu'elle tente par tous les moyens de nous apporter ce soutien inconditionnel.**

Faire confiance en la vie c'est donc croire que les forces extérieures s'associent à nos efforts personnels pour nous offrir un soutien et favoriser notre bien-être, notre bonheur. Il est donc inutile de s'inquiéter ou d'agir égoïstement puisque tout ce dont nous avons besoin, que ce soit la force, une réponse, une ressource, eh bien! tout cela est disponible au moment même où nous en avons besoin. Et cela est accessible à tous, en tout temps, sans discrimination aucune; notre part du gâteau nous est réservée attendant qu'on la prenne. Il suffit de se tourner vers l'intérieur pour repérer en nous-mêmes l'intuition qui génère la pensée juste qui nous amène à agir pour ensuite suivre le chemin qui nous est montré (avoir l'intuition de devoir poser un geste particulier, faire une tâche précise, consulter une personne, se rendre dans un lieu, etc.). Il faut aussi observer les subtilités de la vie dans le but d'identifier ce qui est déjà là, ou ce qui se place sur notre route, qui peut nous soutenir dans la situation que nous vivons. C'est en amorçant un dialogue intérieur avec la vie que cette synchronisation l'un à l'autre est possible. Or, croire que la vie nous a oubliés, c'est tout simplement le signe que nous sommes

désynchronisés ou fermés à ces mécanismes de communication qui passent par l'intuition.



ॐ

Le langage de la vie

Pour capter les messages de la vie, il nous faut dialoguer avec cette **Om**niprésence qui est constamment à notre écoute. Pour bénéficier de son éclairage, celui de son moi divin, il est important d'être vrai et d'accueillir comme tels les messages intuitifs qui nous sont envoyés sous forme symbolique. En ce sens, si le canal par lequel l'intuition transite jusqu'à notre conscience (et par lequel nous parvient cette sagesse qui nous est destinée) est obstrué par la fermeture de son esprit, l'interprétation déformée du message, la critique, le jugement, la censure ou la négation, l'information sera altérée ou deviendra carrément inaccessible. Ainsi, ce précieux savoir destiné à accroître notre bien-être ne pourra tout simplement pas nous atteindre. Et si des brides nous parviennent, le message sera déformé et ce support apporté par la vie ne pourra pas nous aider tel que souhaité.

Vous comprenez que ce n'est donc pas la bonté de la vie qui fait défaut, mais bien une interprétation erronée du message envoyé ou la fermeture à celui-ci. La vie est notre alliée et elle nous épaule tout le temps. La vie est fondamentalement bonne. Et même si on ne croit pas en cet échange attentionné et bienveillant, l'intelligence qui anime la vie sera toujours là pour nous, car c'est son essence. Il nous faut donc restaurer ce lien naturel de confiance et entretenir avec foi cette connexion harmonieuse avec la vie qui s'exprime par langage symbolique. Mettez la vie au défi et vous verrez qu'elle vous répondra. Celle-ci se servira de l'énergie matérielle (personnes, choses, objets, lieux, situations, etc.) et subtile (lois de l'univers: loi de l'attraction, loi de la compensation, la loi de l'abondance, etc.) pour planifier, synchroniser et manifester physiquement la réponse demandée.

ॐ

Décrypter le message

La vie emprunte un langage symbolique pour communiquer avec nous. Regardez tout autour de vous. Notre monde est composé de symboles qui constituent un langage inné très ancien à partir duquel s'établit la communication entre notre part physique et subtile, de même qu'entre les personnes, groupes et peuples de la Terre.

La représentation symbolique exprime quelque chose à communiquer. L'image résume ce message qui porte une signification particulière, un sens qui est symbolisé. Un symbole personnel est relié au sens qu'il a pour soi selon notre propre expérience avec le sujet ou l'objet. Le symbole universel quant à lui réfère au savoir accumulé par l'humanité depuis le début des temps et constitue notre sagesse collective (mythes, légendes, archétypes...).

Pour trouver le sens d'un symbole, il existe de très bons dictionnaires d'interprétation disponibles en librairie. Cependant, vous pouvez très bien vous fier à votre propre intuition en faisant des liens entre le symbole qui vous interpelle et votre vécu. Il suffit de noter les pensées, souvenirs et liens que vous faites lorsque vous évoquez le symbole en question. En psychanalyse on nomme cette technique développée par Sigmund Freud (1856-1939) la libre association.

Cela dit, je dois admettre qu'il est parfois même difficile de déchiffrer ce qu'une personne qui est devant nous « en chair et en os » nous communique, alors qu'interpréter les messages de la vie peut effectivement s'avérer une affaire laborieuse. Mais soyons positifs! C'est comme toute chose, avec de la pratique, cette habilité se développera et il sera plus aisé de décoder le langage de l'autre. Et ce langage utilisé par la vie est puisé à même les symboles et les images qui animent notre monde intérieur. Or, au point de départ, nous sommes avantagés.

ॐ

Autre point important à mentionner, c'est que peu importe si la communication s'établit au niveau humain ou divin, les règles de la communication demeurent les mêmes. Demandons mentalement autant de confirmations que besoin pour saisir un message qui nous semble confus. Soyons assurés que la vie répondra en utilisant toutes les ressources dont elle dispose pour nous éclairer. Elle nous donnera une réponse et une direction. Il suffit de garder l'œil ouvert et d'être présent et patient pendant qu'elle organise sa rétroaction et se manifeste concrètement.

De plus, pour recevoir une rétroaction claire nous devons nous-mêmes être clairs. Or, portons une attention particulière à la formulation de nos questions et demandes. Soyons succincts et précis. Affinons également notre sixième sens et développons cette sensibilité qui permet de détecter la pensée qui nous semble la plus juste à retenir. Tout ce cheminement permettra de retrouver cet état naturel de communion avec la vie et les obstacles qui se dressent habituellement entre-nous tomberont un à un.

Vous savez, ce dialogue avec la vie rejoint aussi la puissance de la prière. Lorsque nous nous connectons et nous nous confions à plus grand que soi, se sont toutes les forces célestes qui travaillent en partenariat avec nous et c'est ainsi que l'Intelligence qui soutient la vie peut alors, comme une main qui se dépose doucement sur notre épaule, nous toucher et nous aider. La sagesse des anciens, qui est encore d'actualité, nous rappelle une information importante à garder à l'esprit dans tout ce processus : « Demandez, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe. »[4] Or, ayons foi que la vie nous guidera à la compréhension de ce qu'elle tente de nous révéler pour notre plus grand bonheur.

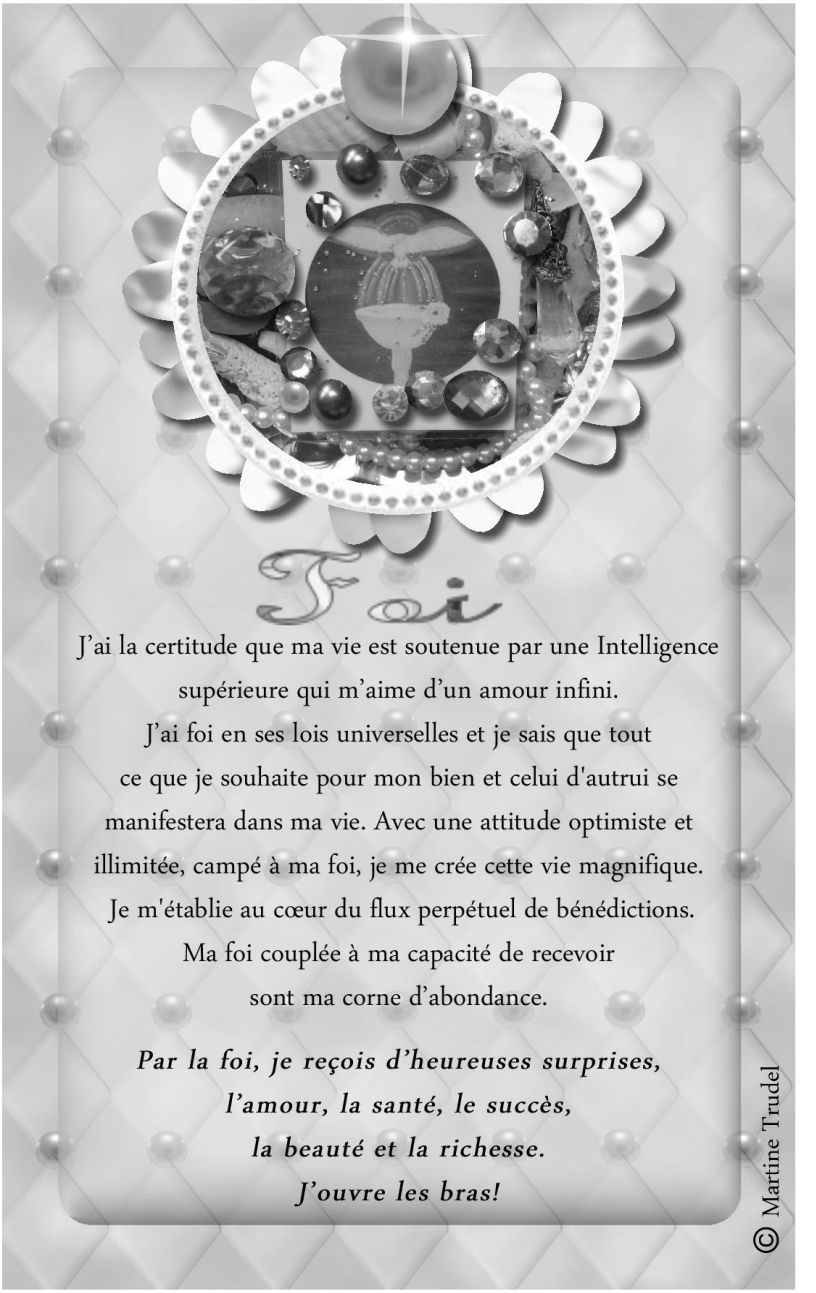
[4] Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu - Chapitre 7.

ॐ

La foi

Dans cet espace de communication qui s'établit entre la vie et soi-même, la foi est un atout, car elle permet de s'ouvrir en toute confiance, de syntoniser, d'écouter, d'interpréter et de suivre cette guidance bienveillante qui nous est offerte gracieusement. Avec la foi, il est plus aisé de laisser la vie nous diriger vers le retour à nos origines qui nous immergent dans un état naturel de bonheur. La foi c'est persister à penser que la vie nous favorise constamment et que les bénédictions de la vie sont toujours en chemin jusqu'à nous pour nous aider à accomplir nos objectifs, notre vision intérieure d'une vie idéale et notre destinée. Enfin, cette foi nous conduit à l'endurance qui nous donne le courage de persévérer et de continuer à avancer sur la route que nous parcourons en dépit de l'adversité et des problèmes de la vie quotidienne.

ॐ


Foi
J'ai la certitude que ma vie est soutenue par une Intelligence supérieure qui m'aime d'un amour infini.
J'ai foi en ses lois universelles et je sais que tout ce que je souhaite pour mon bien et celui d'autrui se manifestera dans ma vie. Avec une attitude optimiste et illimitée, campé à ma foi, je me crée cette vie magnifique.
Je m'établie au cœur du flux perpétuel de bénédictions.
Ma foi couplée à ma capacité de recevoir sont ma corne d'abondance.
Par la foi, je reçois d'heureuses surprises, l'amour, la santé, le succès, la beauté et la richesse. J'ouvre les bras!
© Martine Trudel

ॐ

Doute et pessimisme

Les difficultés apparaissent lorsque, aveuglés par nos problèmes, nous nous mettons à douter, ou cessons de croire en cette clémence de la vie et à son partenariat. Animés par des sentiments négatifs, par la peine et les soucis, notre état d'esprit s'embrouille et s'obscurcit, ce qui coupe la communication avec la vie et crée le sentiment d'être seul, et même celui d'être abandonné. C'est ainsi que les signes deviennent invisibles. La mère aimante prend alors les traits de la faucheuse qui nous enlève, ou rend inaccessible toutes ces choses que nous espérons posséder pour être heureux. Envahis par l'insécurité, on se met alors à craindre et avoir peur.

Évidemment, si on croit que le bonheur c'est le plaisir, c'est-à-dire c'est de posséder des choses ou de vivre certains événements spécifiques, il est facile d'imaginer l'angoisse à l'idée de ne pas les obtenir ou de les perdre et de ressentir le vide ou la déception une fois qu'ils seront passés n'est-ce pas? Vous le savez bien, rien ne perdure dans sa forme initiale, car tout est amené à changer, à évoluer. C'est ainsi que la vie s'exprime, qu'elle croît et progresse tout comme nous le faisons nous-mêmes. Or, si nous trouvons notre bonheur dans cet état d'esprit optimiste, même si des obstacles se dressent sur notre route, le bonheur ne peut pas nous être enlevé puisque c'est à l'intérieur de nous-mêmes qu'il s'est établit, cela fait partie de nous, de notre manière de penser, de voir le monde et d'être. Ainsi, rien ni personne ne peut interférer sur notre état de bonheur si ce n'est que soi-même et son manque de foi en la vie.

Prendre du recul

Lorsque notre mental s'assombrit par des pensées négatives, c'est le signal qu'il nous faut prendre une certaine distance par rapport à son vécu. Forcément, avec du recul on devient plus lucide. C'est en observant la vie au-delà de ce pessimisme qu'on parvient à voir plus clair. On s'aperçoit alors de toutes ces mains que la vie nous tend

continuellement pour nous sortir de notre marrasse (une information donnée au bon moment, l'encouragement d'une personne qui nous sort d'un creux, un rêve fait pendant notre sommeil qui nous inspire, une entrée d'argent qui arrive à point, une livre qui nous « tombe sous la main », une chanson qui nous aiguillonne sur une force ou qualité à exprimer pour faire face à une situation, etc.). Pour cela, il nous faut déposer nos fardeaux, puis choisir si oui ou non nous acceptons cette aide en exerçant notre libre arbitre.

Déposer ses fardeaux

Lorsque nous sommes heureux, nous incarnons notre être véritable qui est dégagé de cet amas de négativité qui nous environne, que l'on absorbe et que l'on génère aussi soi-même. Voir le bon côté des choses, et ce bien malgré tout ce dont nous devons faire face au cours d'une vie, enlève systématiquement un poids inutile que nous transportons comme autant de fardeaux sous forme d'inquiétude, de peur et de crainte. Cette foi en la vie clarifie notre vision du monde, purifie le regard que l'on pose sur sa réalité et nous installe mentalement dans un espace de sécurité et de quiétude d'où jaillit le bonheur. Positionné à cet endroit en soi, on sait alors que, quoi qu'il arrive, aussi difficile soit notre chemin, on trouvera toujours le moyen de s'en sortir et que tout ira bien. Dans cet état d'esprit confiant, on cherche à voir les solutions qui sont déjà là plutôt qu'à concentrer son attention sur la difficulté et la souffrance qu'elle génère si on persiste dans la négativité en anticipant les pires scénarios. Alors, sans la nier, si souffrance il y a, elle sera moindre, car nous ne l'aurons pas entretenue.

Accepter la souffrance

La souffrance est un état que nous souhaiterions tous voir disparaître de nos vies. Mais, il ne faut pas rêver; la vie n'est pas un conte de fée. Tant et aussi longtemps que nous serons incarnés dans un corps de chair et que nous évoluerons sur terre, nous traverserons

inévitablement des épreuves, prévisibles ou non, qui seront chargées de souffrance à différents niveaux d'intensité. D'ailleurs, le quotidien est constitué de changements qui nous amène à vivre constamment des pertes et à faire des deuils[5]. Il est donc impossible d'éviter cette douleur morale qui fait partie de la condition humaine. Toutefois, en étant investit de cette confiance en la vie, il devient plus aisé d'accepter de vivre cette douleur, car on sait que la vie nous soutient inconditionnellement et qu'elle travaille sans relâche sur notre rétablissement et notre guérison. Comme toute chose, la souffrance est temporaire et elle finira par passer une fois qu'elle sera transformée en sagesse. Mais pour cela, il faut accepter de la vivre.

Malheureusement, par nos luttes, nos résistances, notre refus de sentir cette souffrance qui nous afflige et le refus de changer ou de sortir de notre zone de confort, notre énergie passe à bloquer ou à se protéger de la douleur morale plutôt qu'à guérir, ce qui fait perdurer l'état non désiré plus longtemps que nécessaire et nous rend la vie dure. Certes, il n'y a pas de joie au cœur de la souffrance, mais accepter de la vivre nous aidera à la traverser plus sereinement.

Vivre avec la douleur

Ainsi, en acceptant de sentir, de vivre et d'explorer sa douleur, il est possible de trouver le chemin de son rétablissement en contactant la bienveillance et la sagesse contenue au sein même de cette souffrance. C'est bizarre à dire, pourtant, c'est sensé. C'est par introspection, c'est-à-dire par notre capacité à regarder en soi, que l'on peut découvrir ce que la souffrance nous communique sur nous-mêmes. C'est en suivant la trace des révélations faites par rapport aux difficultés rencontrées (comment vivons-nous une situation? - qu'est-ce qui nous fait mal exactement? - quels aspects nous touchent tout

[5] Vous retrouvez en annexe 1 un résumer des différentes types de pertes ainsi que des étapes du deuil dans lesquelles celles-ci nous propulsent.

particulièrement?), que nous serons à même d'identifier nos **besoins** et ainsi de trouver les **moyens** et les **solutions** pour accéder à la **guérison** de son âme. Par surcroit, dans cet espace intérieur sacré, vulnérable et vrai, nous syntonisons également cette petite voix intérieure qui se cache derrière les maux qui nous donnent du chagrin.

Divin réconfort

Cette présence aimante est celle du divin en soi. C'est celle qui nous rassure et nous guide dans l'obscurité des circonstances jusqu'à la lumière située au bout du tunnel. Ainsi, cet écho bienveillant surgissant de nos profondeurs transforme notre perception des choses qui s'en trouve clarifiée, renouvelée et focalisée sur l'apaisement de la douleur et le rétablissement. Suite à cette divine intervention, on sait intuitivement que l'obscurité psychique se trouve à présent derrière et la guérison vers l'avant.

La perception que nous avons, joue un rôle central dans la résolution de sa souffrance et dans l'atteinte de son bonheur. Dans ce cadre, en optant pour une vision du monde optimiste, la souffrance n'ébranle pas notre état de bonheur, car même dans l'affliction nous y puisons notre force et notre stabilité intérieure. Ne dit-on pas que « toucher le fond », soit d'aller jusqu'au bout de sa peine, nous donne l'élan de remonter?



ॐ

Chapitre 2

Perceptions

Accepter la réalité telle qu'elle est c'est entretenir une vision juste des événements.
Cultiver une vision optimiste c'est s'assurer de progresser positivement
à travers les difficultés de la vie.

Chacun de nous perçoit la vie à partir du filtre de ses sens, celui de ses croyances et de son vécu. Ainsi, nous interprétons notre réalité à partir d'un ensemble de facteurs internes et externes, conscients et inconscients, qui déterminent notre vision du monde et la netteté de ce regard posé sur notre vie. Voyons rapidement ces éléments pour comprendre à partir de quels matériaux psychiques se forme notre perception du bonheur.

Les sens

Dès la naissance, nous nous approprions un corps avec son bagage génétique bien à lui. C'est à travers celui-ci que notre âme expérimente la vie et, par le biais de nos perceptions sensorielles, que nous obtenons de l'information précieuse qui nous guide à vivre dans ce monde extraordinaire qu'est la Terre. Ce que nous captons par la vue, le toucher, le goût, l'ouïe et l'odorat est décodé et structuré par notre cerveau, puis mise en mémoire. C'est l'interprétation de ces sensations qui produit les pensées et les sentiments qui nous permettent de nous situer, puis d'agir en optant pour un comportement précis. Notre réel est donc influencé par ces données. Par exemple, s'il fait beau et chaud, nous nous vêtirons plus légèrement et nous aurons l'âme joyeuse. Si nous entendons un bruit

violent, nous nous boucherons les oreilles tout en nous tenant aux aguets afin de nous protéger du danger.

Vous le savez, nos organes sensoriels sont très importants et vivre avec des limitations pour un sens ou pour un autre, change notre façon d'aborder la vie. Pensez seulement à ces vidéos qu'on voit circuler qui nous montrent la réaction de gens qui recouvrent un sens qui leur était jusqu'alors inaccessible. Voilà que tout leur monde s'éclaire et qu'elle joie nous partageons alors avec eux. Mais avec le temps, les sens perdent de leur finesse et notre perception s'en trouve modifiée. C'est pourquoi on tente de compenser ces pertes avec les moyens disponibles (lunettes, prothèses dentaires, appareils auditifs...). Heureusement, que le sixième sens vient sagement à notre rescousse, un sens qu'on oublie souvent, mais qui, pourtant, est tout aussi important que les cinq autres et, qui plus est, s'affine avec l'âge.

Sixième sens

Notre sensibilité intérieure détermine également notre perception. Il s'agit du sixième sens qui nous parvient depuis notre moi divin, le soi. Cet organe de perception, qui transite par sensibilité de l'âme et par intuition, nous donne un autre type d'information tout aussi importante que nos sens physiques. Le sixième sens permet de ressentir la vie qui nous habite et donne accès à une connaissance immédiate du monde qui nous entoure. La télépathie, la clairvoyance, la clairaudience, la précognition et la rétrocognition sont habituellement associées au sixième sens. Notre sensibilité permet donc de décoder au moyen du ressenti des informations sur notre réalité qui, en plus de nos cinq sens, enrichissent notre perception. Charles F. Haanel en démontre ainsi l'importance :

> *« L'homme qui regarde en lui plutôt qu'à l'extérieur ne peut que se servir des puissantes forces qui détermineront par la suite le cours de sa vie et qui le font ainsi vibrer avec tout ce qu'il y a de meilleur, de plus fort et de plus désirable. »*[6]

Il faut dire qu'il n'y a pas seulement nos sens qui façonnent notre perception de la réalité puisque la vie s'insère aussi dans un cycle qui influence notre façon de la voir.

Cycle de la vie

De la naissance jusqu'à la mort nous parcourons des étapes. C'est le cycle de la vie, soit la trajectoire que parcourt l'être qui s'incarne dans un corps humain du début jusqu'à la fin de cette expérience. Il y a bien sûr la naissance, l'enfance, l'adolescence, la vie adulte, la vieillesse et la mort. Notre vision du monde change avec l'évolution des âges, puisque chaque temps de la vie nous amène à relever des défis qui caractérisent alors notre vécu. Par exemple, Erikson (1902-1994) note certains enjeux fondamentaux auxquels nous sommes tous confrontés et dont nous avons la tâche de résoudre. Notre façon de le faire influencera notre vie, notamment par rapport à la confiance (ou la méfiance), l'autonomie (ou la dépendance), l'initiative (ou la culpabilité), l'identité (ou la confusion de l'identité), l'intimité (ou l'isolement), la générativité (ou la stagnation) et l'intégrité (ou le désespoir) que nous démontrons dans notre vie sous forme de forces ou de faiblesses.

Si ces tâches de croissance sont résolues positivement, notre développement est favorisé et notre bonheur optimisé. Donc, pour chacun de ces stades, des apprentissages sont fait au fur et à mesure

[6] Charles F. Haanel, « **La clé de la maîtrise. Un merveilleux guide pour obtenir tout ce que vous désirez dans la vie**. », édition Le Dauphin Blanc, 2007, page 77.

que nous grandissons. Cette position qui nous situe par rapport à ces pôles est également influencée par certains facteurs psychosociaux qui colorent notre développement et notre vision du monde. Il s'agit de notre éducation qui se fait par conditionnement. C'est le moyen par lequel on nous inculque des croyances très précises sur soi, la vie et sur le monde qui nous entoure.

Conditionnement

En naissant sur terre à une époque précise, dans un milieu et une famille donnée, nous sommes programmés à voir la vie d'une certaine manière, une perception qui nous place au cœur de cet état de bonheur ou bien nous en dévie. Ainsi, comme un mouton de Panurge[7], nous sommes conditionnés à voir le monde selon une perspective prédéfinie. Voici comment.

Code de conduite

Depuis que nous sommes petits, notre éducation et nos institutions ont façonné (et renforcent encore aujourd'hui) cette vision du monde qui est entretenue par un code de conduite qui encadre notre vie et conditionne nos comportements. Ce code comporte ses croyances, ses règles, ses limites et ses récompenses. Par exemple, selon notre genre, nous sommes amenés à agir d'une manière distincte, à tenir des rôles précis ainsi que des occupations différentes. Implicitement, on valorise la bonté et la beauté chez la femme et la force et l'intelligence chez l'homme. De plus, si vous appartenez à la classe défavorisée on vous apprendra que vous êtes « né pour un petit pain », tandis que si

[7] Cette expression désigne la personne qui, par automatisme, se moule au mouvement collectif en imitant le comportement du plus grand nombre sans remettre en question cette façon de faire et d'être. Cette personne n'exerce pas son esprit critique.

vous relevez de la classe supérieure on vous inculquera l'idée que vous faites partie des leaders de ce monde. Enfin, suivant la religion pratiquée, vous aurez des croyances très précises sur le bien et le mal et on vous apprendra à vous soumettre à certains dogmes. Bref, toutes ces idées deviennent des repères pour l'enfant qui, en grandissant, deviennent des œillères, soit des mécanismes de pensées systématiques et rigides qui ne servent pas toujours notre bien-être.

Déterminisme

Quoique pour un temps cela nous aide à fonctionner, à s'identifier et à tenir une place dans la société, cela nous maintient également dans un univers plutôt restreint, déterminé par des éléments extérieurs à soi-même qui laissent peu de place à la liberté de penser et à la créativité. En ce sens, nos comportements et choix sont dictés par ce code plutôt que par son propre jugement personnel, ses goûts, ses intérêts, ses aspirations ou ses motivations. Vivant ainsi dans un cadre de pensées circonscrites, cela limite nos possibilités à des choix déterminés par avance, notamment par son appartenance à un sexe, à une culture et à une classe sociale. Tout ce qui remet en question cette programmation est socialement réprouvé. Les pressions sociales tendent à nous ramener à l'ordre et à décourager toute forme d'unicité.

Risquer la différence

Cet encadrement a un prix à payer qui est plus ou moins élevé en terme de bonheur, tout dépendant de l'ampleur de cet écart créé entre le moi programmé et notre moi réel. La pensée de Maya Angelou (1928-2014) exprime bien cela : « *Si tu essaies toujours d'être dans la normalité, tu ne pourras jamais savoir comme tu es incroyable.* »[8] Cette pensée évoque aussi le fait que c'est en s'accomplissant qu'on découvre toute

[8] Traduction libre de l'anglais : *« If you are always trying to be normal you will never now how amasing your can be. »*

cette beauté et cette richesse dont nous sommes les heureux dépositaires. Ce n'est pas en demeurant coincé dans un cadre qu'on verra la grandeur de ce que nous sommes. Il faut écouter sa voix intérieure, oser sortir des sentiers battus et risquer la différence pour être la personne que nous sommes réellement et celle que nous sommes destinée à devenir. Montrer toutes ses couleurs, c'est aussi cela le bonheur!

Ainsi donc, nous avons appris à nous conformer à une certaine manière de vivre qui bien souvent invalide notre propre ressenti et nous amène à nous soumettre, nous privant ainsi de notre liberté de penser et de notre libre arbitre. Vous l'aurez deviné, ces croyances et perceptions qui nous ont été inculquées ne sont pas toutes de nature à faire jaillir le bonheur. Parfois même, au contraire, elles nous amènent à entretenir la croyance, qu'impuissants, nous subissons notre vie et que nous ne pouvons rien y changer.

Bref, préférant régenter des êtres soumis, les dirigeants de notre société valorisent davantage le fait de nous faire entrer dans le moule et dans les rangs, que de favoriser le développement de notre propre jugement, personnalité et plein potentiel. Malgré cette illusion, chacun de nous a le pouvoir sur sa vie et c'est en rectifiant ces idées reçues, en se déconditionnant, qu'il sera possible de devenir souverain de sa propre vie. C'est en se tournant vers l'intérieur et en exerçant son jugement critique que ce monde prédéterminé pourra instantanément s'éclairer d'une toute nouvelle lumière et où l'on pourra créer consciemment sa propre réalité selon ses propres aspirations. Mais nous aurons aussi à nous défaire des programmations qui proviennent de notre propre vécu non résolu avant d'accéder pleinement à cette liberté d'être.

ॐ

Vécu non résolu

Notre vie s'insère dans un cycle qui est programmé par nos conditionnements sociaux, mais aussi par notre vécu qui est la mémoire de nos expériences passées. Par automatisme, nous avons tendance à reproduire ce qui nous fait plaisir et ce qui est connu, soit à répéter inconsciemment les mêmes scénarios, même les plus douloureux. Ainsi, nous entretenons le même style d'expériences qui entretiennent aussi les blessures que nous avons accumulées au fil du temps. Il s'agit d'expériences qui se sont révélées non résolues parce qu'elles s'avèrent incomplètes; le conflit, la peur, la peine, la rancœur ou la colère, par exemples, subsistent toujours en soi-même par rapport à ces événements passés.

C'est ce bagage obsolète qui flotte en suspension dans notre psyché qui nous fait prendre, consciemment ou non, les mêmes chemins et les mêmes détours, car nous avons une leçon de vie importante à apprendre. Ce fonctionnement se reproduira jusqu'à ce que ces conflits soient enfin résolus et libérés de leur charge de négativité et de souffrance. Mais le problème c'est qu'on répond toujours à une situation de la même manière en espérant obtenir un dénouement plus heureux. Bien évidement, pour obtenir un autre résultat, il faut changer sa façon de faire.

Bref, nous entretenons nous-mêmes ces situations difficiles en répétant les mêmes réponses au problème posé. Concrètement, c'est utiliser les mêmes mécanismes de défense (fuite, refoulement, dénégation, isolement, déplacement, etc.) pour se protéger du mal ou de l'angoisse que nous avons associés à un genre d'événements. Par exemple, on peut avoir tendance à fuir devant tel type de situations plutôt que d'y faire face. Mais, il faut apprendre à dépasser ces mécanismes pour continuer à grandir. Vous savez, c'est comme le film américain *Un jour sans fin* ou *Le jour de la marmotte*[9] réalisé par Harold Ramis (1993).

Ainsi, nous décodons la vie sous l'angle de ces mémoires, un contenu psychique qui n'est pas toujours heureux parce qu'une part de soi s'investit dans un bagage ancien dont il est en quelque sorte prisonnier. Pour ceux qui croient en la réincarnation de l'âme, j'ajouterai même à ce bagage le cumul du vécu de nos vies antérieures et la dynamique associée à la loi de rétribution karmique. Mais si vous êtes comme moi, vous allez vous contenter de gérer la vie présente et se sera bien suffisant! Bref, ce poids ajouté à la vie alourdit et hypothèque notre présent en limitant l'expression de notre potentiel qui se situe dans l'exploration d'un territoire vierge de notre conscience, c'est-à-dire qui est libre de tout ancrage du passé et de ses nombreuses programmations. Mais n'ayez crainte! Comme pour Phil Connors, la répétition s'arrêta une fois la paix retrouvée par une prise de conscience de cette ritournelle et une compréhension de son vécu qui nous amènera à agir autrement. Ceci mettra un terme au jour sans fin et à son cycle de souffrance. Ainsi, en sortant de ces programmations, nous retrouvons notre liberté de penser et accéderons à un jour nouveau. Voilà qui est encourageant!

[9] Le *Jour de la marmotte* raconte l'histoire de Phil Connors un présentateur météo imbu de lui-même et qui, à son grand dam, est envoyé depuis plusieurs années comme reporteur pour couvrir les festivités entourant le jour de la marmotte. C'est une tâche qu'il méprise. Suite à l'événement, un blizzard s'abat sur la région, ce qui l'empêche de retourner chez lui à Pittsburgh et de le délivrer de ce calvaire. Il se trouve alors contraint de séjourner une nuit supplémentaire à Punxsutawny. À son réveil, plus il progresse dans la matinée, plus la sensation de déjà vu s'affirme et se confirme; il prend conscience qu'il revit à nouveau la journée du 2 février tout en suivant exactement le même déroulement que le jour précédent. Ce jour sans fin se rejouera en boucle encore et encore jusqu'à ce qu'il se défasse de ses patterns en purifiant de bonne foi les travers de son ego. Au final, c'est en vivant une journée en parfaite harmonie et en sortant de sa pensée habituelle qu'il se réveillera enfin le matin du 3 février dans les bras de Rita dont il est tombé amoureux en cours de route.

ॐ

Liberté de penser

La perception c'est ce que nous concevons comme vrai sur soi, sur l'autre et sur le monde. Cette perception est influencée par nos sens, le cycle de la vie, nos conditionnements et notre vécu. C'est cette qualité de perception qui facilite la vie ou lui donne du poids. Or, si nous sommes malheureux, c'est probablement parce que notre perception est piégée dans l'un ou l'autre de ces éléments ou plusieurs de ceux-ci à la fois, ce qui brime l'épanouissement de soi.

Vous comprenez que nous ne sommes pas ces programmations qui hantent notre mental. Notre véritable identité est formée de traits, compétences, capacités, forces, qualités et intérêts et nos perceptions devraient permettent de nous épanouir en conservant cette capacité de juger soi-même de ce qui est vrai et bon pour soi et de faire ses propres choix à partir de ses propres repères, de son propre senti.

Maintenant que nous savons cela, c'est à titre de libres penseurs que nous avons le pouvoir de nous déterminer nous-mêmes à partir de notre propre jugement. C'est en nettoyant nos perceptions de ce bagage reçu que nous nous affranchirons de ces idées qui ne sont pas les nôtres, mais que nous avons pourtant acceptées sans même les questionner. Et c'est en étant attentif à ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes que nous avons la liberté de refaire une nouvelle lecture du monde pour y trouver un plus grand bonheur.

Refaire le monde

Oui, nous pouvons en toute liberté refaire le monde en le regardant à travers nos propres yeux, c'est-à-dire à la lumière de notre moi réel plutôt qu'en fonction de nos conditionnements. Cela ne changera pas la nature de la vie, mais bien notre perception de celle-ci. C'est ainsi que nos pensées seront dirigées sur une voie qui est davantage en harmonie avec soi, un chemin qui facilitera son déroulement dans un climat plus paisible et tranquille. Sachez toutefois que cela ne nous

protège pas contre peine et difficulté. En ce sens, cette vision des choses ne nous immunise pas contre les épreuves, mais elle nous permet d'entretenir une attitude et une mentalité qui aide à progresser positivement dans la vie en dépit de l'adversité.

Certes la vie nous en fait voir de toutes les couleurs, car elle est parsemée de défis à relever et, du fait qu'elle se présente par une succession de cycles, elle est aussi constituée de pertes, de deuils, de transitions et de nouveaux départs. C'est cela l'expérience de vivre. C'est une aventure qui se déroule par un enchaînement d'événements et d'expériences comportant des débuts et des fins. Néanmoins, en cultivant une vision positive et réaliste donc juste de soi, de l'autre et de la vie plutôt que l'entretien de conditionnements, il est possible de développer une attitude qui nous aide à traverser les épreuves, car même en étant placé au beau milieu de difficultés, nous avons le pouvoir de choisir consciemment d'investir notre énergie dans ce qui fait du bien, plutôt de ce qui fait mal. En conservant une vision positive, on continu alors globalement à être heureux même en étant affligé d'une souffrance associée à un événement spécifique.

Or, même si notre route ne se déroule pas à l'intérieur d'une belle bulle où nous sommes protégés contre soucis et tracas, il est possible de demeurer serin et ne pas céder au pessimisme et à la négativité. Il n'en tient qu'à nous d'observer la vie selon une perspective optimiste, aidante et réconfortante et de chercher des solutions à tous nos problèmes. Bref, l'expression qui affirme que « *ce ne sont pas les événements qui nous affectent, mais plutôt la manière que nous les percevons* » est tout à fait vrai. Et voilà pourquoi la perception qu'on a du monde a un si grand impact sur notre vie et notre état de bonheur. Il faut donc élargir sa vision de celui-ci.

ॐ

Voir beau et grand

Chacun de nous crée sa propre réalité à partir de sa vision du monde. Trois éléments peuvent nous aider à ajuster et à agrandir notre champ de perception, soit à voir beau et grand. Il s'agit de l'ouverture, de la flexibilité et de la souplesse.

- *Ouverture* : L'ouverture aux nouvelles idées et façons de faire nous enrichit de mille et une façons. L'ouverture, c'est dire oui à la différence et au faire autrement. C'est aussi dire oui à la croissance qui approfondie notre regard sur la vie, qui nous pousse à aller plus loin et qui fait grandir notre champ de connaissances et d'expériences. C'est ainsi qu'on se développe et évolue. C'est la nature de la vie.

- *Flexibilité* : Le manque d'ouverture et la rigidité fait durcir le mental qui se rabougrit. En pensant et en agissant toujours de la même manière, on finit par s'imaginer que la vie n'est qu'une répétition d'hier et, tout comme Phil Connors, on en vient à se lasser de ce déjà-vu. En modifiant nos idées, nous exerçons cette flexibilité qui permet l'ouverture à de nouvelles expériences, au renouvellement et à la croissance. Ce qui nous donne accès à la fraîcheur de la vie et à cet enthousiasme qui anime le regard des voyageurs ouverts à ce nouveau monde qu'ils découvrent.

- *Souplesse :* La flexibilité et l'ouverture mène au changement. La souplesse c'est s'adapter au changement en ayant une attitude orientée vers l'acceptation de ce qui arrive et des possibilités nouvelles, mais surtout, c'est accepter de modifier la routine et ses habitudes. Le changement devient plus volontaire, donc moins subit. Or, il est plus aisé de progresser en s'ajustant continuellement plutôt que de marcher à contresens. On arrête ainsi de se battre avec la vie.

ॐ

Bref, s'exercer à l'ouverture, à la flexibilité et à la souplesse c'est observer les événements ou les situations de notre vie sous différents angles et c'est faire grandir son champ de perception. Cet entraînement à voir plus grand, permet de conscientiser les options possibles et de choisir celle qui nous convient le mieux au lieu d'utiliser nos automatismes habituels appris par conditionnement ou par la répétition de son vécu. Ceci nous sortira aussi de la dualité de la pensée.

Sortir de la dualité

Nous traitons l'information qui nous parvient à la lumière de nos sens, de notre éducation et de notre vécu. C'est en ajustant notre regard selon une approche plus ouverte et centrée sur notre personnalité et notre ressenti qu'il est possible de rejoindre et de nourrir cet état de bonheur qui réside en chacun de nous. Comme pour beaucoup d'entre-nous, afin d'orienter nos actions, nous focalisons souvent notre attention sur les possibilités issues d'une approche dichotomique qui oppose les forces contraires, soit ce qui est positif à ce qui est négatif, ce qui est bon à ce qui mal. Ceci limite notre vision du monde.

Tandis que la vision négative obscurcit, alourdit et limite notre vie, le regard positif quant à lui l'allège, l'agrandit et la dynamise et parfois même, cette vision s'étire jusqu'à la pensée magique qui nous berce d'illusions. Nous discuterons un peu plus tard de ce sujet. Pour l'instant contentons-nous de noter cette opposition. Entre la vision négative et la pensée magique, il existe un éventail de possibilités, et la beauté de la chose c'est, qu'à partir de ces pôles nous avons la liberté de nous situer nous-mêmes sur cette échelle et de choisir la nuance qui nous convient, soit celle qui nous semble juste. Mais pour cela, il nous faut absolument regarder aller au-delà du mode binaire. En dirigeant nos perceptions vers le centre, soit l'endroit juste que nous distinguons pour nous-mêmes entre ces deux extrêmes, nous atteignons un plus grand équilibre. Et ce centre variera en fonction de

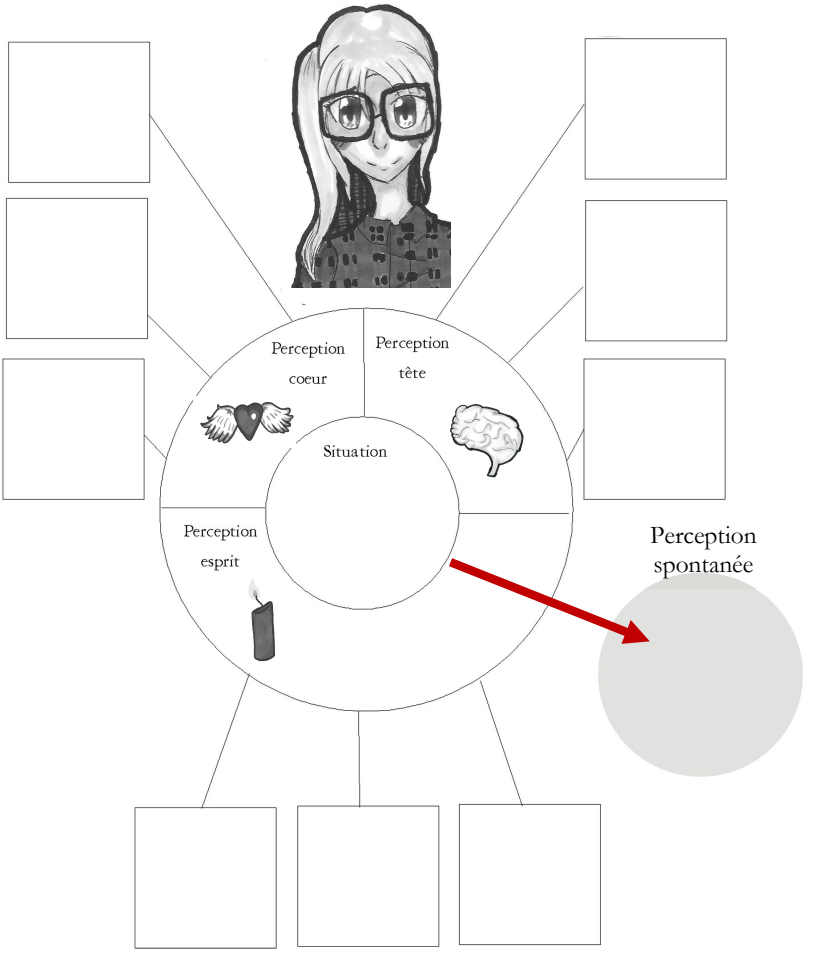
la personne et non à partir de données extérieures comme le jugement, la croyance ou le diktat. L'exercice « Développer son champ de perceptions » servira à enlever nos œillères, à sortir de la dualité et à ouvrir nos horizons.

Développer son champ de perception

L'exercice qui suit vous invite à explorer les différents angles d'une situation et à vous exercer à développer plus largement vos perceptions. Il s'agit de regarder un événement à partir des dimensions corps (la situation physique qui se présente), cœur (l'aspect affectif), tête (la compréhension intellectuelle) et esprit (le sens moral ou spirituel qu'on peut se faire de l'événement qui fait grandir notre personnalité et évoluer notre être).

D'abord, sélectionnez un événement, une situation qui vous interroge ou un problème que vous voulez clarifier. Ensuite, à l'aide du schéma « Développer son champ de perception », dans le cercle *situation*, décrivez succinctement de quoi il s'agit et, dans le cercle gris situé dans le coin inférieur droit (suivez la flèche), inscrivez comment vous percevez spontanément la situation. Ensuite, pour chacun des plans, imaginez trois façons différentes de distinguer la question traitée quant aux trois dimensions suivantes : 1. la compréhension émotive du cœur; 2. la vision cartésienne et logique de la tête; et 3. la sagesse et la maîtrise de l'esprit qui nous éclaire sur la nature supérieure de la situation.

Développer son champ de perception



ॐ

Considérant toutes ces possibilités, à présent sélectionnez l'option qui vous semble la plus juste à entretenir, c'est-à-dire celle qui suscite en vous un plus grand bonheur. Il s'agira par la suite d'agir en harmonie avec cette information afin de la confronter à la réalité puis à l'ajuster en cours de route. Vous pouvez utiliser cette méthode à chaque fois que vous voulez éclairer une situation, élargir votre champ de perception et raffiner votre point de vue.[10]

Cet exercice illustre très bien le fait que chacun fabrique sa propre vision des choses en observant la vie avec son bagage. Mais chacun peut aussi l'élargir pour enrichir son monde. Ainsi, une situation comporte toujours plus qu'une dimension, donc plusieurs angles d'observation à la fois. S'exercer à voir différentes options permet de choisir les pensées qui guideront ses actions plutôt que d'agir par automatisme comme nous le faisons si souvent. Or, comme le fait l'aigle du haut du ciel, en percevant plus globalement les choses, nous ne nous limitons pas à une seule possibilité comme le fait la souris qui ne voit que ce qui est directement à sa portée, soit la première idée qui nous vient à l'esprit. Nous exerçons ainsi notre discernement et notre pouvoir de choisir de suivre le filon de la perception qui nous semble la plus harmonieuse, la plus juste et la plus utile à suivre. Ajoutons un brin d'optimisme et voilà que toute situation s'éclaire pour le mieux. Vous voyez comme c'est simple!

De plus, pour entretenir un état de bonheur, il nous faut aussi revoir les perceptions que nous entretenons sur le bonheur. Il est possible qu'elles ne soient pas toujours favorables à sa culture. Dans ce cas, il devient nécessaire de nettoyer ses pensées de ses croyances erronées.

[10] Il est à noter que vous retrouvez en annexe 2 une copie de tous les exercices inclus dans ce livre, que vous pourrez utiliser à souhait.

ॐ

Nettoyer le mental

Nous entretenons tous des fausses croyances sur le bonheur. Certaines de ces idées réveillent même des peurs profondes enfouies dans notre psyché qui nous amènent à se méfier du bonheur comme s'il s'agissait d'un mauvais sort.[11] En ce sens, si on y a droit, on s'attend tout de même implicitement à recevoir le pot lorsqu'on reçoit des fleurs. Nos croyances judéo-chrétiennes questionnent souvent notre mérite à le recevoir et, du fait que notre condition humaine nous rend systématiquement mauvais (nous sommes des pécheurs), elles nous condamnent au malheur. Il est donc important de nettoyer notre mental de ces pensées et de le redresser en nourrissant la certitude que le bonheur est notre état naturel et que nous y avons accès en tout temps par le biais de nos perceptions. Bref, il est inutile de juger notre droit au bonheur en fonction de toutes sortes d'idées puisque c'est un état qui nous appartient par droit divin peu importe nos croyances. En ce sens, le meilleur est toujours à notre portée un point c'est tout. Il suffit d'oser le prendre.

Pensée créatrice

À présent, nous sommes conscients que la perception se forme dans la pensée. Cette pensée est créatrice autant de notre bien-être que de notre mal-être. En ce sens, elle est toujours en train de construire ou bien de détruire des idées et des concepts que nous imaginons mentalement. C'est pourquoi certains vivront la joie et d'autre pas. C'est à nous que revient cette responsabilité de nous établir dans un état de bonheur qui nous construit, c'est-à-dire qui dirige constamment notre attention sur ce qui nous inspire le bien et sur ce qui nous fait du bien. La vie se jouera alors à un niveau supérieur qui est toujours accessible à tous, mais que trop peu de gens emprunte; c'est une question de perception.

[11] Pour réfléchir sur le sujets, je vous invite à consultez l'annexe 3 qui présente un texte qui traite de ces fausses croyances que nous entretenons au sujet du bonheur.

ॐ

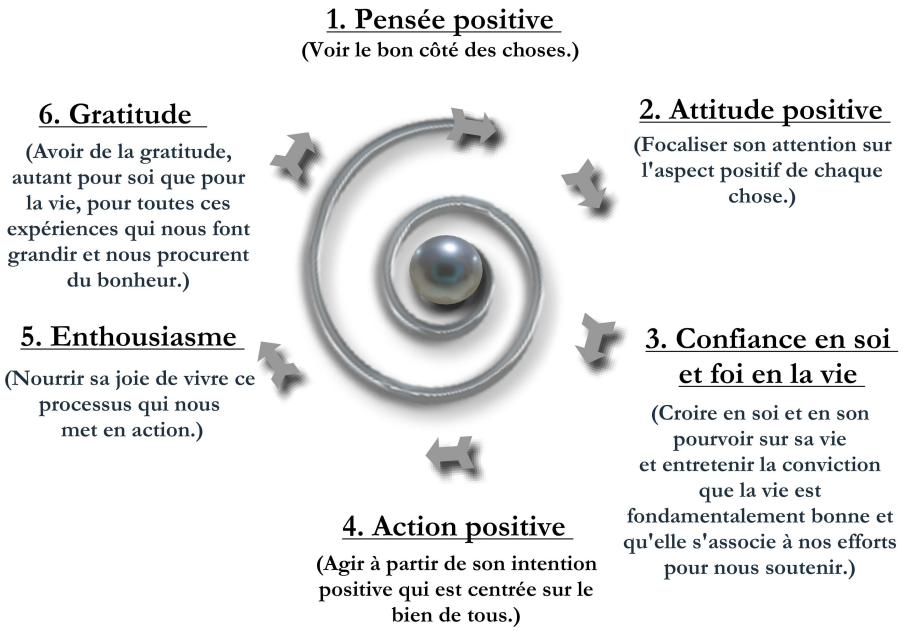
Cependant, il n'est pas toujours aisé de maintenir cette attitude positive. Comme nous venons de le constater, les difficultés que nous éprouvons proviennent du fait que devant les problèmes de la vie quotidienne, nous nous éloignons de cet état de conscience heureux et optimiste, ce qui nous coupe de notre joie de vivre. En ce sens, lors des moments difficiles, contrariés et pris dans notre souffrance, nous oublions cette bonté intrinsèque de la vie. Graduellement nous glissons dans la négativité qui s'entremêle à nos moments de lucidité et nous finissons par ne plus voir clair. Il nous faut donc constamment travailler à ramener notre attention dans l'instant présent, sur ce qui est déjà là et qui nous fait du bien malgré sa peine et continuer à glisser sur cette vague, puis d'une vague à l'autre en dépit de l'adversité qui nous accable. Il faudra apprendre à ne pas se laisser envahir par la pensée négative, soit à la garder focalisée sur les éléments les plus favorables d'une situation.

Pensée positive

La pensée positive nous amène à percevoir la réalité à partir d'une perspective qui favorise notre plein épanouissement et notre croissance personnelle. Cette vision des choses libère l'énergie psychique positive requise à l'entretien d'une mentalité heureuse qui, telle une spirale qui tourne de plus en plus rapidement sur elle-même, nourrit et accroît l'état de bonheur. Comme le montre le schéma « Mentalité du bonheur », le bonheur qui se forme dans l'être se cultive et se nourrit d'une pensée positive qui croît jusqu'à la gratitude. Misent les unes à la suite des autres, de même qu'en les additionnant, les pensées positives gagnent de l'espace psychique dans la mentalité et elles finiront par prédominer. À force de répétition, le mental sera purifié et nettoyé de sa négativité.

ॐ

Mentalité du bonheur



Vous savez, on peut évoluer dans la souffrance en focalisant sa pensée sur la négativité ou bien en relevant des défis grâce à son optimisme. C'est un choix. La pensée positive renforcit cette décision de voir la vie et ses écueils comme des défis et nous tient en action, bien centrés sur l'objectif. De béton, la pensée positive nous fortifie de courage et, face aux difficultés rencontrées en cours de route, elle nous empêche de baisser les bras et, surtout, elle nous encourage à continuer à aller jusqu'au bout de soi et à atteindre l'impossible.

ॐ

La pensée positive donne la confiance et l'abandon qui sont nécessaires pour suivre le courant des événements et être disponible aux expériences que la vie nous présente. Nager à contre-courant correspond au stress et à la perte d'énergie. Vous vous demandez peut-être si le fait de voir le bon côté des choses ce n'est pas en quelque sorte nier tout ce qui va mal ou refuser un aspect moins agréable de la réalité? Voyons cela.

Pensée magique

Voir la vie avec optimisme, ce n'est pas être aveuglé par une pensée magique qui entretient l'illusion que nos problèmes se règleront d'eux-mêmes pendant que nous nous enfonçons la tête dans le sable. La pensée positive c'est plutôt la capacité de percevoir le positif et d'agir positivement même dans des situations qui ont un caractère négatif. Or, il ne s'agit pas de nier ses problèmes ou de croire qu'ils disparaîtront tout seul, mais c'est choisir d'y répondre positivement. Succinctement, c'est examiner une situation avec réalisme en misant sur ses chances d'en sortir gagnant. C'est aussi simple que ça.

Bref, en évaluant les deux côtés des choses et après avoir soupesé le pour et le contre, on accède à la pensée juste qui représente la voie que l'on reconnait comme étant la sienne. Intuitivement, on le sait. C'est celle qui fait plus de sens. En suivant cette direction on agit en harmonie avec soi, en congruence avec notre moi profond, le Soi. Vous voyez, ce n'est donc pas « faire l'autruche », c'est-à-dire refuser d'envisager un problème en se berçant d'illusion?

Jusqu'au bout de soi

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, suivre le chemin que nous montre notre intuition n'est pas celui de la facilité, mais celui qui offre exactement ce que nous cherchons à découvrir et ce dont nous avons besoin pour croître et être satisfait de sa vie.

ॐ

Bref, la pensée positive fait du bien en nous encourageant à aller jusqu'au bout de soi. Elle dédramatise et nous invite à faire face à la vie dans la confiance et la non-résistance. Pour cela, il faut nous exercer à développer nos perceptions et constamment focaliser notre attention sur ce qui nous pousse vers le haut plutôt que ce qui nous tire vers le bas, ou ce qui arrête notre processus de croissance. De plus, la pensée positive associée à un entourage constitué de gens positifs, accroît considérablement son niveau de bonheur. En fait, il faut s'assurer de s'entourer de tout ce qui favorise et soutient notre énergie et nous encourage à passer à l'action positivement.

De la pensée à l'action

Nous venons de constater que notre attitude face à la vie est déterminée par notre perception qui est formée dans la pensée. Si nous percevons positivement nos expériences, nos comportements seront axés sur le pouvoir d'agir et nous traverserons la vie quotidienne en préservant cet état d'esprit animé d'enthousiasme, allié du bonheur. Avec tous ces éléments, vous saisissez donc qu'il est essentiel d'entraîner sa pensée à voir le bon côté en toute chose. Mais il ne suffit pas d'avoir une mentalité positive pour être heureux. Il nous faut aussi passer à l'action pour répondre à nos besoins et actualiser son potentiel. C'est aussi cela qui fait naître le bonheur.



Chapitre 3

Satisfaire ses besoins

« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur. Le bonheur est le chemin. »
Bouddha

Ce chemin que nous parcourons tous en tant qu'êtres humains est celui de la satisfaction des besoins qui est inhérente au bonheur. En fait, la réponse à ceux-ci est indispensable non seulement à notre survie, mais aussi à notre épanouissement. C'est ici qu'émerge du plus profond des espoirs (ou des désespoirs!) le fantasme de faire clignoter les lumières et de faire sonner les cloches des machines à sous qui expulsent un flot continu de pièces. Qui n'a pas rêvé de mettre la main sur le gros lot qui symbolise la paix et la grosse vie? Nous espérons ainsi nous libérer une fois pour toute du besoin et vivre en toute liberté. Mais c'est quoi au juste un besoin? Peut-on y répondre une fois pour toute et passer le reste de sa vie comme la cigale? Est-ce cela être gagnant à vie?

Différentes théories répertorient ces choses essentielles à la survivance de l'être humain et à son bien-être. C'est ce que nous verrons ensemble avec la pyramide des besoins, les trois niveaux des besoins et le système énergétique des chakras. Mais auparavant il importe de distinguer deux notions différentes que nous confondons souvent, celles du besoin et du désir.

Le besoin correspond à ce qui est nécessaire et indispensable à sa survie et à sa croissance. Le désir quant à lui est l'activité idéale qui permet de satisfaire la poussée vitale de son besoin. Les désirs sont la source de nos conflits, tandis que nos besoins la source de notre bien-être.

Pyramide des besoins -Abraham Maslow

Un des pères de la psychologie, Abraham Maslow (1908-1979), a répertorié une hiérarchie des besoins essentiels qui participent au développement optimal de la personnalité. Voici les sept niveaux des besoins.

1. **Besoins physiologiques** (la survie physique) : respirer, manger, boire, etc.

2. **Besoin de sécurité** (la recherche de la sécurité) : se sentir en sécurité, à l'abri des dangers.

3. **Besoin d'appartenance et d'amour** (la quête d'appartenance) : se lier aux autres, se sentir aimé et respecté.

4. **Besoin d'estime** (la soif d'estime) : réussir, être compétent, se respecter et être respecté.

5. **Besoins cognitifs** (le besoin de comprendre) : savoir, comprendre, explorer.

6. **Besoins esthétiques** (la recherche du beau) : trouver l'harmonie, l'ordre et la beauté.

7. **Besoin d'actualisation de soi** (la réalisation de soi) : réaliser son potentiel et développer sa personnalité jusqu'à sa divinité.

Avec cette échelle, nous constatons que nous nous promenons du bas vers le haut et que nos choix et efforts doivent servir à se hisser jusqu'à la cime de la pyramide. Or, il ne suffit pas de gagner sa vie

pour trouver son bonheur. Non seulement on doit s'occuper à une tâche qui nous permet de réponde à nos besoins de base, mais il faut aussi qu'elle nous rende heureuse d'accomplir notre vie - notre mission de vie. Il nous faut donc agir pour faire croître cet élan vital en soi qui nous pousse à nous réaliser et à épanouir notre potentiel de croissance. C'est le sens à la vie!

Or, vous voyez que même si nos besoins physiques sont pris en charge, ce n'est pas suffisant pour cultiver le bonheur et donner un sens à sa vie. Ce n'est là que le début et vu uniquement sous cet angle, on pourrait alors supposer que la quête du besoin est une obligation qui est peu intéressante; on pourrait la vivre comme un poids qui s'échoit sur nos épaules. Mais au contraire, vu comme un cheminement qui favorise notre développement, cette quête permet d'accomplir sa mission de vie, soit se positionner à la place exacte que nous devons occuper. Dans cet esprit, ce cheminement est vécu comme une aventure qui nous rend heureux. Et même si tout n'est pas parfait, l'idéal auquel nous aspirons sert à nous inspirer à aller plus haut plutôt qu'à révéler les manques et s'apitoyer sur notre sort.

Ainsi, la pensée magique de gagner la loterie ne nous libère pas une fois pour toute de tous les besoins et ne nous immunise pas contre les difficultés ou le malheur. Le récit de la célèbre famille Lavigueur[12] en témoigne fort bien. Par exemple, je pourrais avoir peur de me faire voler mon gros lot (carence du besoin de sécurité) et en venir à la conclusion que les gens m'apprécient pour mon argent plutôt que pour qui je suis en tant que personne (manque au plan du besoin d'aimer et d'être aimé). En ce sens, c'est l'accomplissement de soi à travers tous les stades de la pyramide des besoins qui est garante de notre bonheur. Il faut travailler à combler l'ensemble de ces besoins et non stagner au premier niveau.

[12] La famille Lavigueur est une famille québécoise qui a remporté dans les années 1980 un gros lot très important. Même si les membres détenaient une très grosse somme d'argent, ils n'ont pas été épargnés par la tragédie.

Ne vous méprenez pas. Je ne dis pas que l'argent rend malheureux ou qu'il n'est pas bon. Au contraire, il est bien de valoriser l'abondance de ressources matérielles pour répondre à nos besoins physiologiques de base ainsi que pour sa valeur en termes d'accomplissement de soi : c'est un moyen et non une fin. Bien utilisé, l'argent permet de faire tant de choses pour soi et pour autrui et nous ouvre à d'incroyables possibilités. Je crois qu'il est important de développer un rapport sain avec l'argent, en se défaisant des croyances qui embrouillent nos perceptions face à la richesse, pour qu'elle puisse circuler librement dans nos vies et soutienne la réponse à nos besoins.

Trois niveaux des besoins - Mireille Nathalie Dubois

Comme nous l'avons vu précédemment, l'être humain est animé par plusieurs dimensions à la fois. Mirelle Nathalie Dubois, experte, d'orientation évolutive individuelle, nous propose une autre façon de distinguer ses besoins et les divise en trois niveaux[13] qui correspondent aux trois paliers de la croissance.

1. **Besoins du corps** : se nourrir, se vêtir, se loger, la sécurité matérielle, les soins naturels, la santé, l'environnement positif, la qualité de vie, la guérison, la fertilité, le respect, l'alimentation, etc.;

2. **Besoins de l'âme** : le besoin d'aimer et d'être aimé, de s'épanouir, de suivre sa propre direction, de s'émerveiller, de chanter, de danser, de communiquer, de partager, d'échanger, de progresser. C'est l'amour de la vie, l'épanouissement, les amitiés positives, la réalisation, le développement personnel et la croissance intérieure, le sentiment d'appartenance à sa communauté et à la société, etc.;

3. **Besoins de l'esprit** : correspondent au besoin de créer, d'inventer, d'imaginer, de visualiser, de décider et d'explorer. C'est le

[13] DUBOIS, Mireille Nathalie : « **Les cartes abondance. Sésame ouvre-toi! »**, Les Éditions CNM inc, 1995.

développement intellectuel, l'intuition, les études, les buts réalisateurs de notre carrière et l'évolution spirituelle.

J'aime bien la classification corps, cœur et esprit et je m'y réfère souvent dans cet ouvrage. Cependant, je distingue des besoins de l'esprit deux catégories; celle de la tête et celle de l'esprit. La première réfère aux capacités à raisonner à partir de la logique du mental inférieur. La seconde renvoie à la compréhension de sa nature divine qui se situe au niveau de sa capacité à ressentir la vie de l'intérieur grâce au mental supérieur. Ceci rejoint la philosophie derrière une autre façon d'aborder les besoins qui fait prévaloir le système énergétique des différents corps et plans que nous habitons en tant qu'êtres divins incarnés dans un corps d'humain.

Système énergétique des chakras

L'étude des chakras concerne l'évolution de la personnalité jusqu'à sa divinité. C'est la dimension spirituelle de la croissance qui passe de l'identité du moi au corps, à l'âme jusqu'à l'esprit, au Moi supérieur ou Soi. Selon cette tradition hindouiste, outre notre corps physique, nous possédons un corps de lumière, une aura, qui nous relie aux différents plans d'évolution de l'esprit. Il y a le plan physique, éthérique, émotionnel, mental, mental supérieur, supra-mental et divin. Comme le montre l'illustration « Les chakras », ces plans sont reliés à des roues d'énergie appelées chakras qui sont localisées à des endroits spécifiques de notre corps d'où les organes s'irriguent d'énergie vitale. Notre état de santé et de bien-être nous indique si cette énergie subtile circule harmonieusement ou non et l'endroit touché par la maladie donne des pistes sur ce qui ne va pas.

Succinctement, le chakra racine (rouge), «J E SUIS LA VIE », nous relie au sentiment de vivre. Le chakra sacré (orange), « JE FAIS », correspond à l'énergie de création et au sentiment d'avoir du pouvoir sur sa vie. Le chakra solaire (jaune), « JE SENS », correspond au ressenti et aux émotions. Le chakra cardiaque (vert), « JE M'AIME

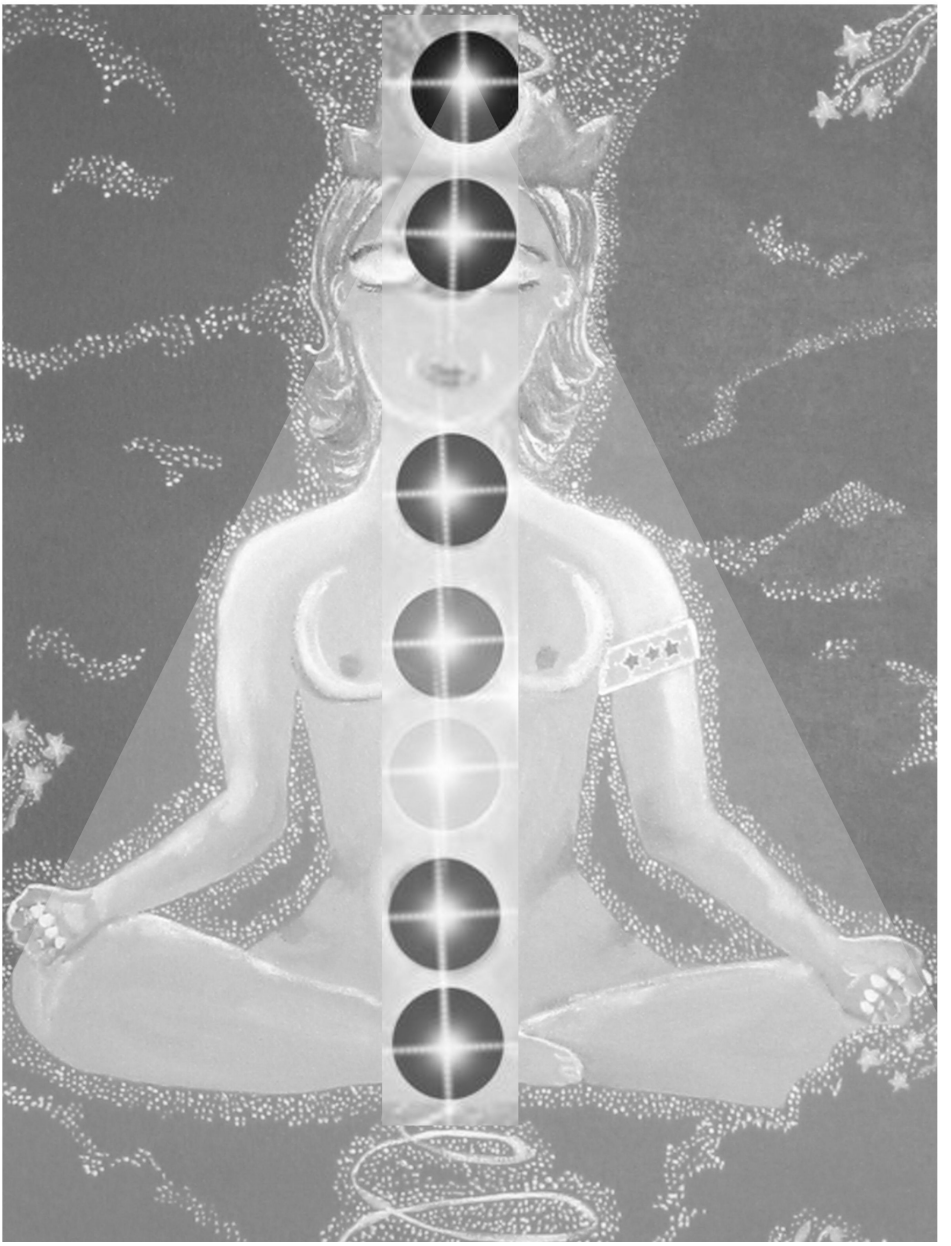
ET J'AIME », est relié à l'amour de soi et de l'autre. Le chakra du larynx (bleu), « JE COMMUNIQUE », concerne la communication avec l'autre et les plans subtils. Le chakra frontal (indigo), « JE VOIS », est le troisième œil qui nous permet d'accéder au mental supérieur et à la perception de sa nature divine. Le chakras couronne (violet), « JE COMPRENDS », nous met en contact avec les énergies spirituelles supérieures qui nous éclairent sur l'expérience de la vie sur terre jusqu'à l'accomplissement suprême du Soi, l'atteinte du nirvana.[14]

Bref, la quête du besoin nous invite à trouver le bonheur en soi grâce à une compréhension de plus en plus profonde de la vie qui se fait par le biais de notre capacité à la préserver, à la sentir depuis l'intérieur, à l'aimer et à la partager en se reliant à plus grand que soi. C'est ce qui donne à la vie toute sa valeur. Tout comme pour Maslow, Mirelle Nathalie Dubois et cette tradition hindouiste, l'atteinte d'un minimum d'équilibre est indispensable pour permettre l'évolution de l'énergie de base de la personne. Mais comment s'acquiert-elle au juste? C'est ce que nous verrons dans le prochain chapitre.

[14] Pour en savoir davantage sur le sujet, je vous invite à lire deux articles disponibles sur mon blogue Fontaine de lumière et *Brillez de toute votre lumière et Peace, love... and disco!* que vous retrouvez également en annexe 4 et 5 de cet ouvrage.

ॐ

Les chakras



ॐ

Chapitre 4

Recherche d'équilibre

La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe,
c'est bien d'apprendre à danser dans la pluie. »
Vivian Greene

Dans la quête du bonheur, la stabilité est essentielle, car elle constitue les fondations sur lesquelles s'établit sa vie et son bien-être. En ce sens, si notre équilibre est rompu, il sera difficile de monter la pyramide des besoins. Or, nous cherchons tous cette stabilité afin de croître et de vivre pleinement. Cet état s'acquiert à travers une série d'ajustements successifs qui se font par tâtonnement, jusqu'à ce que le niveau souhaité de bien-être soit atteint dans les différentes sphères de sa vie.

Vivre en état d'équilibre, c'est contacter cette force en soi qui donne de l'aplomb. C'est cette capacité à faire face à la vie et à tout ce qui peut modifier cette stabilité avec solidité. C'est s'adapter continuellement au changement qui s'opère dans les différentes sphères de sa vie (vie intérieure, travail, couple, famille, vie sociale et activités domestiques). Bref, c'est avec cet équilibre que se réalise sa croissance et son plein épanouissement et que se vit son bonheur.

La recherche d'équilibre est donc un processus dynamique, car nous sommes en perpétuel transformation. D'une part, parce que tout change tout le temps et, d'autre part, parce que nous faisons face à

des situations toutes aussi différentes les unes que les autres, ce qui nécessite des ajustements constants. C'est bien connu, la seule permanence qui soit c'est le perpétuel changement de cet équilibre. Malheureusement, dans cette recherche, il arrive qu'on perde pied.

Stress et perte d'équilibre

Comme un funambule s'avançant sur son fil de fer branlant, les événements de la vie quotidienne viennent constamment éprouver notre équilibre. Nous devons composer avec cette réalité, ce qui nous demande des efforts constants pour y faire face, soit pour stabiliser son pas. On parle d'événements qui sont prévus (étapes de la vie) ou imprévus (événements soudains et graves : accident ou mort accidentelle), positifs (déménagement, mariage, achat d'une maison, etc.) ou négatifs (maladie, perte d'emploi, séparation, etc.). Chaque événement possède sa propre charge de stress[15] parce que chacun d'eux demande de l'énergie pour s'y adapter en mobilisant ses ressources (personnelles, familiales et collectives). Face à ces changements on dit alors que la situation est stressante ou qu'on est stressé. Si l'équilibre n'est pas retrouvé et que la perturbation persiste (le stress perdure et augmente), c'est la crise (on a de la difficulté à fonctionner normalement). Nous associons souvent le stress avec d'autres termes reliés à la santé mentale. Il est bon de distinguer les différents états auxquels nous sommes exposés et particulièrement ceux qui nous signalent qu'il y a perte d'équilibre.

Le mot juste

Lorsque nous sommes capables de nommer et de comprendre ce que nous vivons, c'est toujours plus facile d'y faire face et de se prendre en main n'est-ce pas? Or, il est important de distinguer nos réactions normales des pathologies qui affectent la santé mentale,[16] car même si

[15] Selon L'échelle Holmes et Rahe.

[16] Par exemples, les troubles d'anxiété et de panique, la dépression et les troubles bipolaires, le stress post-traumatique, etc.

ça va mal, la plupart du temps nous sommes dans un processus normal d'ajustements qui supporte le rétablissement de son équilibre et il ne faut pas s'alarmer. Toutefois, il est toujours de mise de demander de l'aide et de consulter un professionnel de la santé lorsque la situation persiste ou s'aggrave. En cas de doute, parlez-en à votre médecin qui pourra alors vous aider dans l'identification de vos besoins. Voici quelques définitions qui vous aideront à vous repérer.

- **Stress :** Événement qui modifie son état d'équilibre, ce qui nécessite une *adaptation*. Cette décharge d'énergie libérée permet de mobiliser ses ressources afin de s'adapter à un *changement*.

- **Détresse :** C'est la *fragilité et la vulnérabilité* engendrées par l'accumulation excessive de facteurs de stress - trop de changements arrivent en même temps.

- **Tension :** C'est l'incapacité de se détendre. L'*esprit est agité* et animé d'un besoin de bouger qui engendre la fatigue.

- **Anxiété :** Correspond à un état mental caractérisé par la présence d'une *crainte difficile à identifier* et à nommer (on ne sait pas trop d'où ça vient). Elle n'est pas associée à un danger précis (inquiétude, anticipation du pire, préoccupations multiples).

- **Angoisse** : Comme l'anxiété, il s'agit d'une *crainte* diffuse, mais qui est toutefois *ressentie au niveau corporel* (étouffement, crampes, etc.).

- **Peur** : Crainte associée à un *danger* précis réel ou imaginé.

- **Phobie** : *Peur extrême* face à un danger imaginé que l'on *évite*.

- **Panique :** *Réaction intense* et soudaine devant un danger (réel ou imaginé).

- **Souffrance :** *Douleur morale*, sentiment pénible, tristesse profonde.

- **Déprime :** *Baisse de tonus et de moral* suite à des événements tels que le deuil, la séparation, le divorce, la perte d'emploi, par exemple, qui engendrent des états dépressifs normaux. Ils sont de durée limitée dans le temps et, contrairement à l'état dépressif de nature pathologique qui perdure, il n'éteint pas le plaisir dans l'état d'esprit de la personne.

Bref, le stress fait partie intégrante de notre vie, il est inévitable parce que nous vivons tous des changements. Chacun s'ajuste et fait face au déséquilibre qu'il engendre dans sa vie, c'est-à-dire gère les problèmes de la vie quotidienne de manière plus ou moins efficace. Certains indices nous permettent d'évaluer si nous sommes dans un *processus de rétablissement* de notre équilibre ou si nous *prolongeons le déséquilibre.* Il s'agit de la perception de l'événement, du soutien de notre réseau social et de la mise en action de nos capacités et compétences personnelles.

Fondements de l'équilibre

Selon une des approches en service social (la théorie de la crise)[17], l'équilibre de la personne s'établit grâce à trois facteurs. Il y a la perception réaliste des événements, le soutien du réseau social et la mise en action des capacités.

1. **Perception réaliste des événements** : Comme nous l'avons vu précédemment, la perception détermine son vécu. Est-ce que j'ai tendance à percevoir les événements comme ils apparaissent vraiment? Comment est-ce que j'interprète habituellement ce que je vis? Est-ce que je les déforme ou les manipule? Est-ce que je valide ou nie mon vécu ou l'intensité qui m'affecte? Est-ce que je minimise ou dramatise? Est-ce que ma vision du monde est plutôt positive, juste ou négative? Est-ce que mes croyances m'amènent à agir sur les

[17] Du RANQUETt, Matilde : « **Les approches en service social** », Édition DISEM VIGOT, 1991.

événements ou, au contraire, à réagir (victime) ou à m'y soumettre passivement?

2. **Soutien du réseau social** : Est-ce que j'ai le soutien, l'appui physique, émotif et intellectuel dont j'ai besoin habituellement pour faire face aux défis de la vie quotidienne? Est-ce que je possède un réseau qui couvre mes besoins du corps, du cœur, de la tête et de l'esprit? Quelle est la qualité de mon réseau social? Est-ce que je connais les ressources de ma communauté? Est-ce qu'il a des carences? Est-ce que je suis satisfait des ressources de mon entourage? Est-ce que j'ai à bonifier ou à circonscrire mon réseau? Est-ce que les gens qui le compose sont positifs pour moi et m'aident dans mon cheminement?

3. **Mise en action de ses capacités et compétences personnelles** : Quelles sont mes forces et mes faiblesses de manière générale? Est-ce que j'ai de la facilité à résoudre les problèmes de la vie quotidienne ou est-ce un casse-tête continuel? Est-ce que mes habitudes de vie favorisent mon bien-être? Est-ce que j'ai une bonne résistance au stress? Est-ce que j'ai de la facilité à m'organiser pour faire une activité? Est-ce que je suis capable de mettre mes priorités et d'agir par ordre d'importance? Est-ce que j'ai l'habitude de découper mon problème en morceaux afin de mieux agir et de m'encourager? Est-ce que je suis à l'écoute de mon senti? Lorsque j'ai un objectif, est-ce que je suis capable de le réaliser et d'aller jusqu'au bout? Et quelles sont mes stratégies?

Tous ces éléments viennent supporter nos efforts au retour à l'équilibre. Plus nous mettons nos ressources en action, plus l'adaptation au changement se fait avec aisance. Certaines attitudes viennent également nous supporter devant les changements, contrariétés et circonstances éprouvantes de la vie.

ॐ

Devant l'adversité

Nous employons un ensemble de ressources pour rétablir notre équilibre. L'expression « go with the flow », c'est-à-dire « prend les choses comme elles viennent, soit une à la fois », est une stratégie efficace pour évoluer sans s'encombrer d'un poids supplémentaire tout à fait inutile à transporter et qui peut même s'avérer nuisible. Pourtant, dans le feu de l'action, cela n'est pas systématique.

Je vous invite maintenant à prendre conscience de votre façon de faire face à l'adversité afin de découvrir comment vous mobilisez vos ressources (perceptions, réseau et compétences). Alors, je vous pose la question suivante : Parmi les réponses suivantes qui vous sont proposées, lorsque les événements se corsent, quel est votre fonctionnement habituel? Êtes-vous de type prudent, anxieux, impulsif, fermé ouvert, ou plutôt optimiste?

- **Prudent** : Réaliste, celui qui est prudent anticipe les obstacles qu'il pourrait rencontrer sur sa route et se donne les outils pour l'aider « au cas où ». Il a toujours tout ce qu'il faut avec lui. Il avance l'œil ouvert observant son environnement afin de détecter la moindre anomalie. Sitôt repérée, il sort avec fierté son attirail de solutions pour intervenir.

- **Anxieux** : Les sourcils froncés, la personne anxieuse est inquiète. Tout changement l'amène à anticiper ce qui pourrait survenir en pire. S'adapter est source de crainte, car cette personne a peur de se faire bousculer par les événements, d'y perdre quelque chose ou de se faire mal.

- **Impulsif** : Irraisonné et soumis à ses instincts, chez l'impulsif la réflexion n'est pas une option. Pour faire face à un événement, il agit selon l'impulsion du moment. Comme un coup de dé lancé, le résultat est parfois heureux et à d'autres occasions il est malheureux.

ॐ

- **Fermé** : Il est hors de question de changer les choses. La personne fermée a horreur de l'adversité et refuse tout changement qui la fait sortir de sa zone de confort. Perçu comme un obstacle qui brime sa sécurité, elle préfère se contenter de l'ordre actuel des choses même si celui-ci est insatisfaisant. Elle cherchera à tout prix à préserver l'ancien et son énergie et ses ressources serviront à contrecarrer tout ce qui le modifie ou le transforme. Toute différence est adversité et tout changement est problème.

- **Ouvert** : Conciliante et résiliente, la personne ouverte accepte de s'accommoder du mouvement de la vie et des changements apportés. Elle est consciente de ses forces et de ses ressources, elle se « retrousse les manches » et n'hésite pas à demander de l'aide au besoin.

- **Optimiste** : Comme la personne ouverte, la personne optimiste s'adapte plus aisément en prenant le bon côté des choses. L'adversité est perçue comme étant un appel à la croissance et à l'évolution de la vie qui cherche à la placer à un meilleur endroit qui la favorisera davantage, et ce dans le soucis de son propre bien-être et celui de tous. Courageuse et positive, elle suit le chemin qui s'ouvre vers l'avant en utilisant toutes les ressources qu'elle possède pour faciliter sa route.

ॐ


Centration - Introspection
Devant l'adversité qui sillonne mon parcours,
je ferme les yeux et centre ma conscience au cœur de mon être.
En état de pleine réceptivité,
je puise la paix nécessaire pour éclairer la situation
de ma propre compréhension, ma propre lumière.
Doucement, je reprends contact avec mon essence
qui me rappelle avec sagesse l'importance de garder bien en
vue mon objectif tout en faisant preuve de souplesse
devant les événements qui surgissent.
Je m'assure ainsi de progresser en harmonie avec le
mouvement que j'initie et la vie qui m'entoure.
L'obscurité se dissipe et cède la place à l'aube.
© Martine Trudel

ॐ

Suivre le sens du courant

Mais quel beau modèle est celui de la personne optimiste. L'adversité semble tellement plus aisée à vivre depuis ce point de vue. Des attitudes comme l'acceptation, la non résistance, le lâcher prise et la résilience permettent d'aller dans le sens du courant de la vie, soit de prendre les choses comme elles viennent, exactement comme le fait la personne optimiste.

- **L'acceptation** *:* Consiste à permettre à la vie d'être telle qu'elle se présente. Sans baisser les bras ni se résigner passivement, c'est s'accommoder et accepter de faire face aux événements sans vouloir les changer.

- **La non-résistance :** L'acceptation nous porte naturellement vers la non-résistance, ce qui nous permet de mobiliser nos forces positives à la résolution de problème. Dans la non-résistance, la vie n'est pas une lutte, mais un cheminement qui se fait un choix et un pas à la fois. Établit dans la confiance, on sait que l'on s'en sortira gagnant, donc on avance au rythme de la vie qui est en mouvement.

- **Lâcher prise :** C'est céder au désir de contrôler une situation afin qu'elle se déroule exactement comme nous le souhaiterions. C'est laisser la vie être notre guide et alliée, vers une meilleure situation que nous n'avons pas encore imaginée. La vie nous ouvre l'esprit.

- **La résilience :** Nous avons tous en nous-mêmes cette capacité de « se tourner sur un dix cennes », soit de rebondir et d'absorber le choc subit suite un événement qui nous a terrassé ou traumatisé. C'est cette capacité de se réorganiser et de se reconstruire pour continuer à vivre sa vie et se sortir des événements malheureux auxquels nous sommes confrontés.

ॐ

Bref, naturellement, nous allons dans le sens du courant, mais la vie nous a éprouvée de si nombreuses fois et par de si nombreuses façons au point où nous avons appris à résister, à nier et à se révolter contre les événements qui bousculent notre équilibre, notre confort. À se démener ainsi comme un « diable dans l'eau bénite », notre énergie se consume et se perd dans une cause qui est perdue d'avance (aller à contre-courant). Aller dans le sens du courant et voir le bon côté des choses, permet de mettre ses ressources au service de notre vie et de miser sur la meilleure situation qui tente de faire sa place. Alors, la prochaine fois que votre équilibre vacillera, je vous mets au défi de suivre le sens du flot et d'observer ce qui se passe. Rappelez-vous que c'est ainsi qu'on retrouve l'équilibre qui fait place à une plus grande satisfaction, à un plus grand bonheur. Mais au fait, êtes-vous heureux?

ॐ

Chapitre 5

Évaluer son bien-être

Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections.
Aristote

Ce chapitre vous permet d'explorer et de faire le bilan de votre propre situation. Cette mise à jour mettra votre vie en perspective et vous permettra de faire le point sur votre réalité. Le but est donc de mieux vous situer dans votre quête de bien-être et de bonheur. Je vous propose donc de faire une série d'exercices en tête à tête avec vous-même. Quoiqu'il y ait des moments propices pour faire des bilans (le jour de l'an, le jour de son anniversaire, les fins de projets...), plus nous réalisons ce type d'examen, plus nous savons où nous allons et gardons ainsi l'œil sur le bon déroulement de notre vie. Nous nous assurons ainsi de vivre un plus grand bonheur.

Ma pyramide des besoins

Revoyez un par un la situation entourant la réponse à vos besoins. Sur une échelle de 1 à 10 (1 correspondant à l'insatisfaction totale et 10 à parfaitement satisfait), comment situez-vous actuellement la satisfaction de vos besoins? Quelles sont vos pistes de solutions pour mieux y répondre?

ॐ

Ma pyramide des besoins

Besoins	*Définitions*	*La satisfaction de mes besoins*
1. Besoins physiologiques	Sont les besoins reliés à la survie et à l'autoconservation : boire, manger, dormir, sexualité, etc.	1 à 10 ❑
2. Besoins de sécurité et de protection	Sont les besoins de vivre dans un milieu stable avec un niveau minimum d'anxiété et de peur (vivre dans un milieu de guerre versus un milieu de paix).	1 à 10 ❑
3. Besoins d'amour et d'appartenance	Sont les besoins d'aimer et d'être aimé ainsi que le sentiment d'appartenir à un groupe (famille, travail, équipe sportive, ville, pays, planète, cosmos).	1 à 10 ❑
4. Besoins d'estime et de compétence	Sont des besoins qui touchent deux dimensions importantes : 1) la quête de la confiance, et de l'estime de soi et de la maîtrise de soi; 2) la reconnaissance sociale, par notre réseau de nos compétences et le respect.	1 à 10 ❑
5. Besoin d'actualisation	Est un besoin qui touche l'accomplissement du potentiel inné de sa personnalité.	1 à 10 ❑

Suite à cet exercice, vous pouvez maintenant identifier par où commencer et où mettre vos énergies pour vous hisser tout au haut de la cime de la pyramide.

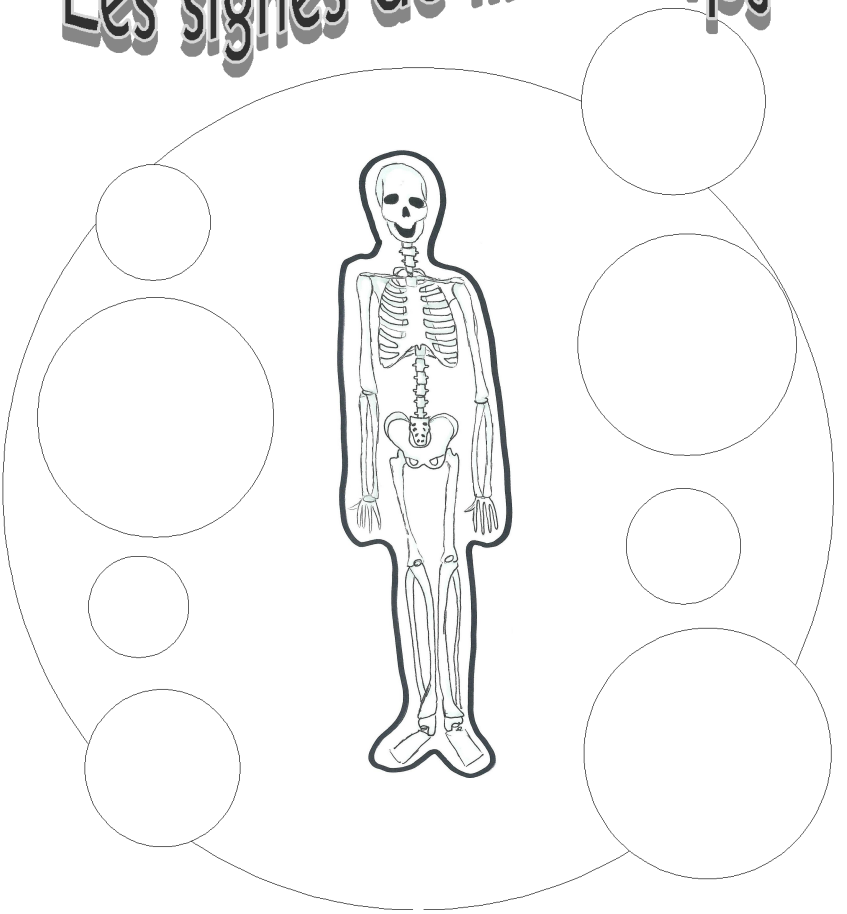
ॐ

Faire le point

Plus tôt dans cet ouvrage, nous avons pris conscience que notre vie comporte de multiples facettes, soit la dimension corps, cœur, tête et esprit. L'occasion vous est maintenant offerte d'évaluer l'état de chacune d'elles. À l'aide des illustrations « Les signes de mon corps », « L'état de ma vie affective », « Les éléments qui occupent ma tête » et « Mon esprit », identifiez pour ces quatre aspects de votre vie comment vous investissez ces sphères. Par exemple, nommez les activités et personnes qui nourrissent ces domaines de votre vie, ensuite les questions qui vous interrogent, les enjeux auxquels vous êtes confrontés et enfin, les problèmes à résoudre. Tenez compte de l'espace que chacun de ces éléments occupent dans votre vie en y associant une grosseur de bulle proportionnelle (les différentes grosseurs de bulles). Par exemple, plus une question me préoccupe, plus la bulle est grosse. Laissez-vous guider par les questions posées.

ॐ

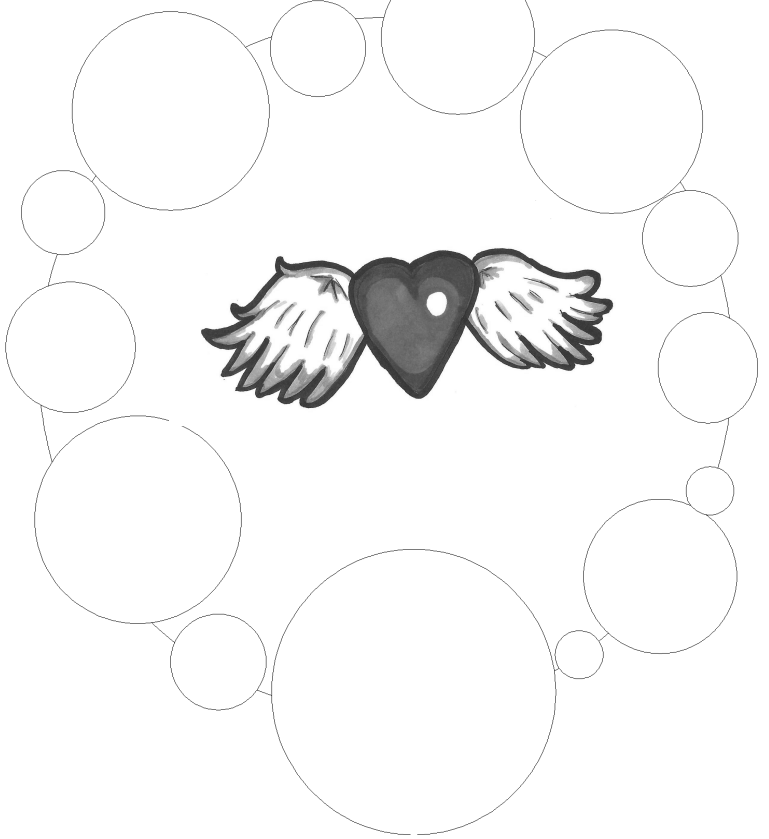
Les signes de mon corps



Notre corps nous parle constamment. Depuis les signes les plus anodins jusqu'aux plus urgents, il nous indique qu'il y a quelque chose qui se passe. Êtes-vous en santé et bien dans votre peau? Quelle est votre relation avec votre corps? Est-il votre allié ou, au contraire, une source de conflits. Y-a-t-il présence de signes particuliers? À quels endroits ressentez-vous un malaise ou une douleur? Est-ce que vous vous inquiétez de certains signes que vous éprouvez dans votre corps?

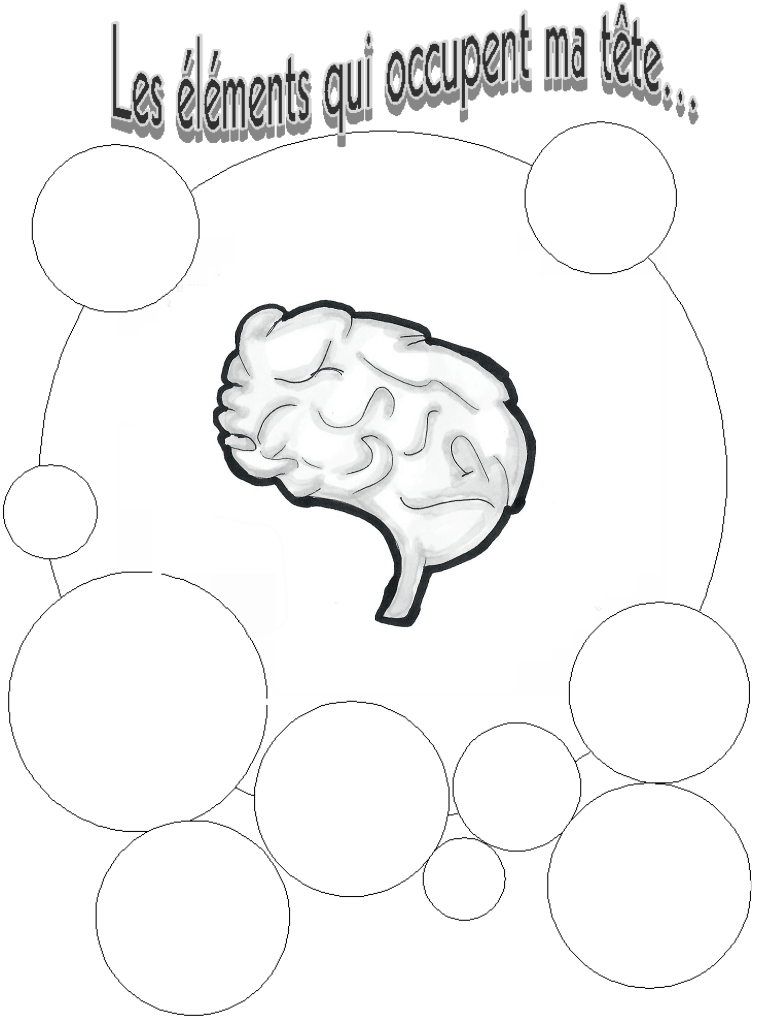
ॐ

L'état de ma vie affective



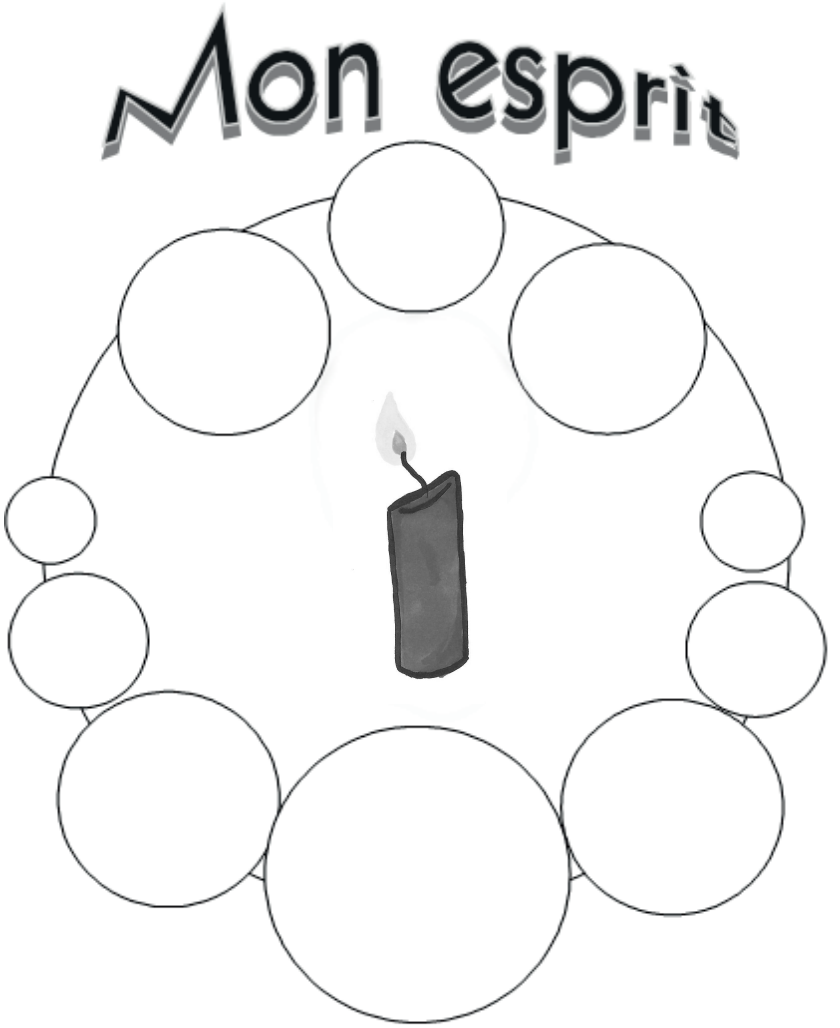
La dimension affective couvre le domaine de l'affect, c'est-à-dire les émotions, les sentiments, les rêves, les espoirs et les motivations. Penchez-vous un instant sur vos joies et vos peines. Il peut s'agir d'événements présents, mais il peut aussi être question de faits du passé qui ressurgissent constamment dans le présent et affectent votre état affectif. Qu'en est-il de votre besoin d'aimer et d'être aimé? Quels sont les objectifs ou les rêves qui vous poussent vers l'avant et qui vous rendent heureux de vous lever le matin?

ॐ



La dimension tête concerne la mentalité, la pensée, la capacité de jugement, les capacités intellectuelles et le raisonnement logique. À quoi pensez-vous ces temps-ci? Votre énergie mentale se dépense sur quelles pensées, sur quels sujets? Le soir, avant de vous endormir, quels sont les thèmes qui surgissent et qui vous absorbent, ceux qui vous empêchent de dormir ou, au contraire, ceux qui vous font rêver?

ॐ



L'esprit concerne la dimension spirituelle de la vie, les principes supérieurs qui nous guident et donnent un sens à sa vie. C'est le domaine de l'âme ou du divin en soi, de la voix intérieure, de la sagesse, de l'intuition, de l'inspiration et de la créativité. L'esprit concerne notre intériorité, notre rapport à la vie, à l'univers et au Créateur. Bref, c'est cette conscience d'être qui nous habite. Quelles sont les leçons de vie qui vous interpellent particulièrement? Que vous faudrait-il apprendre à faire ou à maîtriser pour mieux vivre

votre vie? Quelles sont les valeurs importantes à vos yeux? Vivez-vous en harmonie avec vous-même? Qu'est-ce qui vous apporte la paix d'esprit? Avez-vous des questionnements existentiels? Par rapport à quoi?

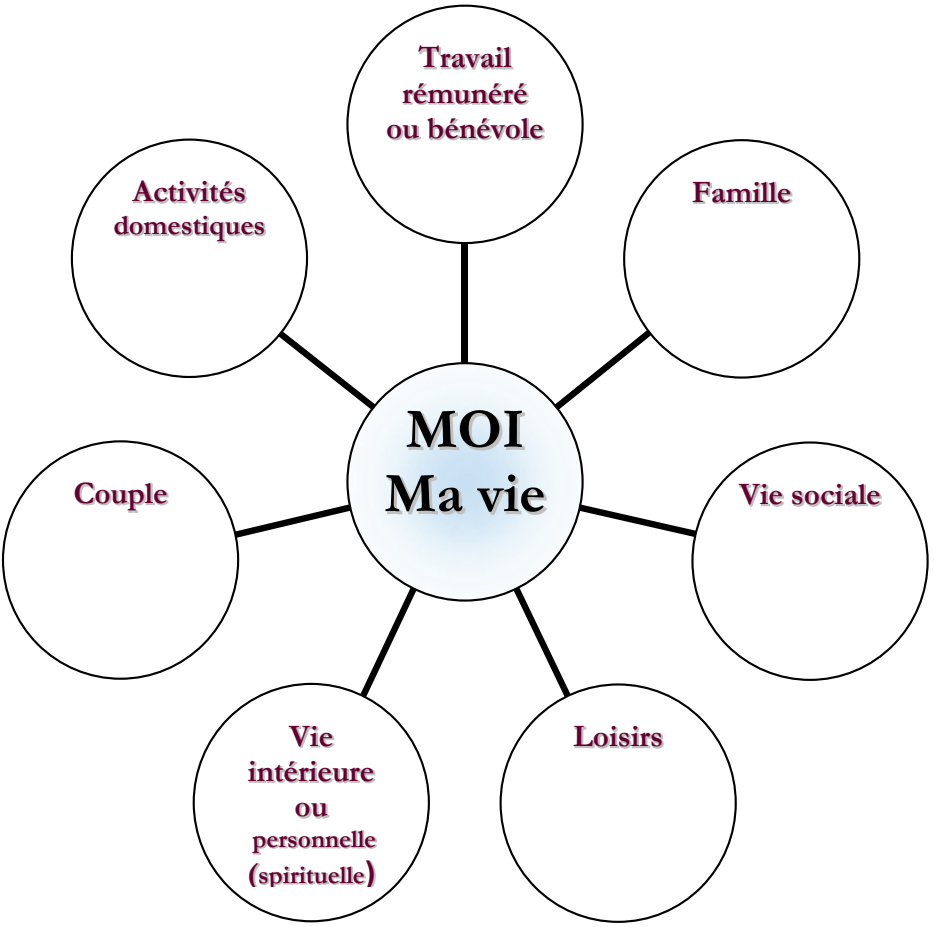
L'examen des quatre dimensions de votre vie vous donne un portrait d'ensemble de votre état global de bien-être actuel. La perception que vous avez de votre bonheur est intimement associée au bilan que vous en faites. Examinons maintenant vos sphères de vie, ce qui permettra de vous situer plus spécifiquement sur les aspects qui vous procurent satisfaction, équilibre et bonheur.

Sphères de vie

Je vous invite maintenant à évaluer l'état des dimensions de votre vie. Pour se faire, utilisez le schéma suivant qui présente chacune de ces sphères. À l'aide des différentes nuances, entourez de couleurs chacune des bulles selon l'état d'harmonie ou de déséquilibre actuellement vécu. Le vert correspond à une sphère harmonisée, le jaune à un état fragile ou incertain et le rouge au déséquilibre. Laissez-vous guider par votre niveau de satisfaction pour vous situer. Répondez spontanément à ces questions en étant le plus honnête possible avec vous-même. Vous pouvez ajoutez des mots-clés et même dessiner des icônes d'émotions.

ॐ

Sphères de vie



ॐ

Point d'équilibre

Après avoir réalisé les exercices précédents, que constatez-vous quant à votre équilibre personnel? Prenez le temps de vous situer sur la balance symbolique qui est présentée dans l'exercice « Point d'équilibre ». La démarche est simple. Nommez les éléments de votre vie qui, d'un côté, contribuent à votre bonheur et, de l'autre côté, les éléments de votre réalité qui nuisent à votre bien-être (surcharge de stress, manque de ressources, etc.). Ensuite, pour chaque objet, inscrivez s'il s'agit d'un élément E (extérieur) ou I (intérieur) à vous-même.

Point d'équilibre

Maintenir l'équilibre dans notre balance intérieure
c'est créer et vivre en harmonie avec soi.

Mon bonheur	Mon mal-être
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
+ - =	+ - =

ॐ

Pour conclure cette démarche de bilan, en bas de page, encerclez la réponse plus (+), moins (-) ou égal (=) qui correspond à votre perception de l'état actuel des plateaux de la balance, symbole de votre mouvement vers l'équilibre et l'harmonie. Est-ce que les éléments que vous venez de nommer vous concernent directement (I) ou concernent plutôt d'autres personnes et leur propre vie (E)? Il est toujours opportun de se rappeler, qu'à moins d'agir comme personne responsable d'une autre (un enfant de moins de 18 ans ou une personne inapte, par exemple), que l'on ne peut seulement agir que pour soi-même, c'est le pouvoir que nous avons.

Cela m'appartient ou pas?

Nous avons du pouvoir (la capacité d'agir) que sur les situations et responsabilités qui nous appartiennent et qui nous concernent directement. En ce sens, nous ne pouvons pas changer l'autre (sa situation, son comportement, son attitude, ses gestes qui nous dérangent, etc.). Nous pouvons toutefois communiquer avec celui-ci pour échanger nos perceptions sur les sujets qui nous interpellent, mais notre pouvoir s'arrête là; c'est à l'autre de décider des choix quant à sa propre vie.

Quoique nous ne puissions pas changer personne, nous pouvons changer notre attitude par rapport à ces sujets qui nous font réagir ou nous importunent. Or, face à cela, nous pouvons décider de nos propres choix et faire nos propres changements. C'est la même logique qui anime l'état de bonheur. Je ne peux pas faire en sorte que l'autre soit plus heureux, car je ne peux pas changer ses perceptions, uniquement les miennes. Avis à ceux qui sont du type sauveur, faites particulièrement attention d'investir vos énergies là où vous pouvez vraiment changer les choses et vous réaliser. Autrement c'est un échec assuré.

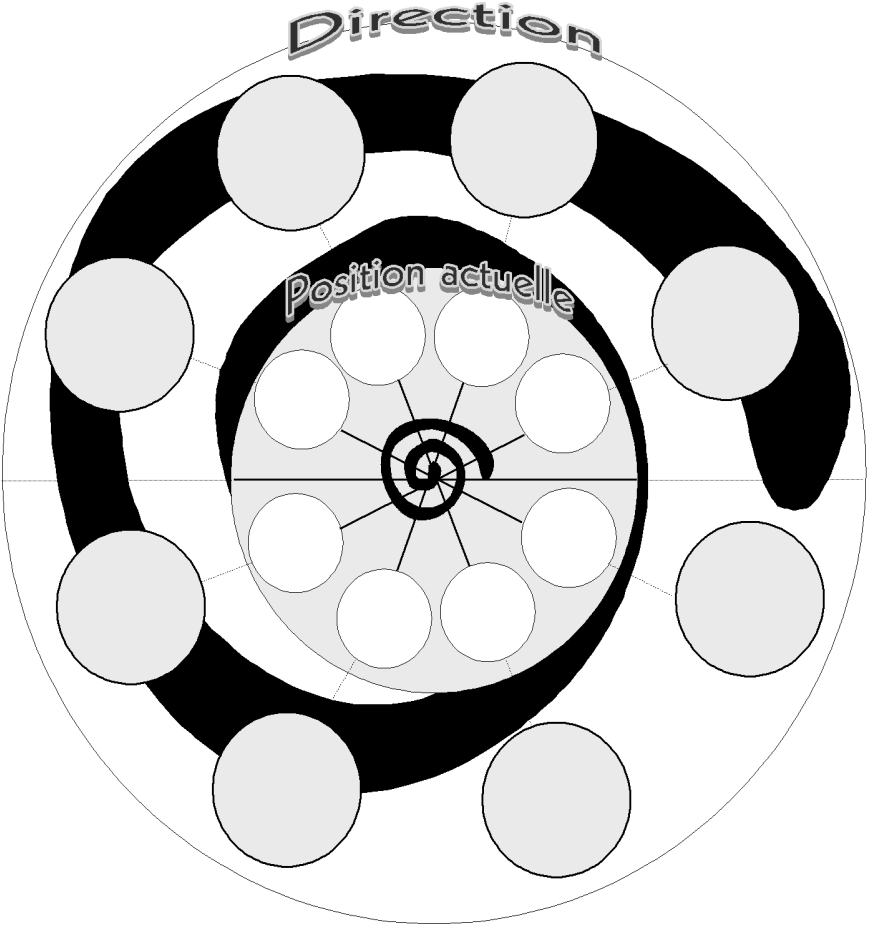
ॐ

Direction

La réalisation de soi est source de bonheur. C'est ce qui permet à notre nature véritable, notre moi profond, de s'épanouir grâce à sa croissance et son évolution qui se fait par graduation en spirale (par cycles) plutôt qu'en simple ligne droite. L'exercice suivant conscientise ce mouvement et vous guide dans ce processus qui vous pousse vers l'avant et tout en hauteur. D'abord, référez-vous aux différents exercices d'évaluation de votre bien-être (« Ma pyramide des besoins »; « Faire le point »; « Sphères de vie »; et « Point d'équilibre ») et reportez vos objectifs les plus importants dans les cercles **« position actuelle »**, c'est-à-dire les aspects que vous souhaitez changer afin d'atteindre un plus grand bien-être en choisissant un mot clé qui résume votre pensée. Ensuite, dans les cercles **« direction** », identifiez votre destination, soit vos aspirations personnelles ou ce vers quoi vous tendez pour chacun des items placés dans la « position actuelle ». Soyez en contact avec le ressenti que vous procure cette projection de l'idéal, car c'est cette énergie qui permet de vous propulser là où vous souhaitez vous rendre.

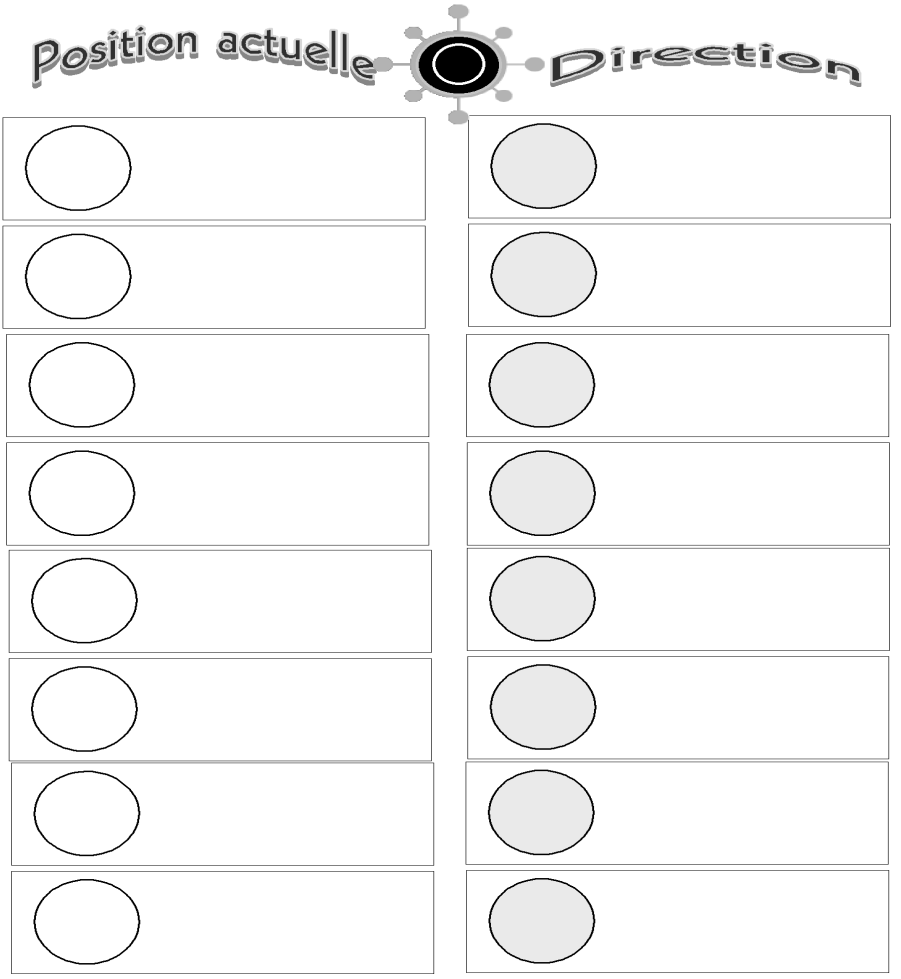
ॐ

Poussée de croissance



ॐ

À présent, pour chacune des positions direction (objectifs visés) que vous venez d'identifier, le tableau suivant permettra de préciser votre pensée. Ajoutez quelques points de repère à votre démarche de croissance personnelle pour situer votre direction vers un plus grand bonheur.



ॐ

Jusqu'à maintenant nous avons compris que notre équilibre est fragile, mais que notre force d'adaptation est puissante. À lui seul, un événement peut faire basculer notre vie du jour au lendemain, mais nous pouvons nous rééquilibrer aussi vite que nous nous retournons sur un dix sous. En ce sens, nous avons le pouvoir d'agir en utilisant notre énergie motrice et nos ressources. En adoptant une perspective optimiste, nous nous assurons une progression fluide malgré les obstacles rencontrés. De plus, nous possédons tous des ressources internes et externes qui, une fois mises en action, permettront de retrouver un nouvel équilibre. C'est l'homéostasie. En prenant conscience de l'état de sa vie, le fait de travailler à accroître les sources qui contribuent à sa satisfaction et à son bien-être devient une quête remplie de sens. Prendre soin de soi et adopter de bonnes habitudes de vie permettent également de cultiver le bonheur. Voyons comment.



Chapitre 6

Prendre soin de soi

« Prendre soin de soi, c'est veiller à son bien-être,
pour son plaisir et même pour son bonheur. »
Anonyme

Prendre soin de soi, aussi bien quand ça va comme quand ça ne va pas est indispensable pour vivre heureux. Et c'est en adoptant une bonne hygiène de vie que se manifestent tous ces petits gestes que l'on pose par amour pour soi-même. C'est par toutes ces mesures destinées à préserver sa santé physique, mentale, affective et spirituelle que *le prendre soin de soi* nous fait vraiment du bien. Voici cinq éléments qui favorisent son bien-être et son bonheur dans le plus simple de la vie. Il s'agit de la gestion du quotidien, la résolution de problèmes, l'épanouissement de soi, la purification mentale et la méditation.

Gestion du quotidien

Pour vivre sa vie et être heureux il faut l'habiter pleinement, c'est-à-dire en être l'acteur principal et être activé par sa propre énergie motrice (ses objectifs, ses défis, ses motivations et ses rêves). Comme nous le savons déjà, puisque nous recherchons la stabilité et que la vie est dynamique, nous faisons constamment face à des événements qui viennent modifier notre état d'équilibre. Le stress a un réel impact sur l'état de bien-être et de bonheur. Il est donc essentiel d'apprendre à le gérer afin d'éviter un état de détresse psychologique ou de crise. Voici une liste de moyens qui peuvent vous soutenir.

- **Dormez suffisamment** : Le corps a besoin de se recharger en énergie et, en cas de stress, le sommeil est souvent modifié. Accordez-vous de bonnes conditions qui facilitent l'endormissement et le sommeil. Offrez-vous plus souvent des pauses et faites une sieste si cela s'avère nécessaire.

- **Optez pour une bonne alimentation** : Plus souvent qu'autrement, on évoque le sujet de l'alimentation pour parler des interdits, des régimes minceur et des mauvaises habitudes que nous entretenons. Embrouillés par le code de la beauté qui valorise la minceur plutôt que la santé et par notre culpabilité à ne pas s'y conformer, nous en oublions l'essentiel : cette merveilleuse machine a des besoins de base qui ne sont pas à négliger. En cas de stress, il est possible de mal se nourrir, de se suralimenter ou de se sous-alimenter. Ayez de l'amour pour votre corps et ne l'oubliez pas. Outre les choix judicieux d'aliments qui ont une bonne valeur nutritive, prévoir un menu pour la semaine, préparer des repas d'avance et faire la liste des items à acheter sont des moyens d'économiser du temps, d'organiser la période des repas et, par ricochet, d'éviter de saboter cette dimension importante du quotidien qui est à la base de la pyramide des besoins de Maslow.

- **Faites de l'exercice** : Bouger permet d'évacuer de son corps les hormones qui sont libérées pour faire face au stress (adrénaline et cortisol). C'est un moyen positif de canaliser l'énergie physique en surplus qui bouillonne en soi et qui n'est pas utilisée pour s'adapter au changement. De plus, l'exercice contribue à accroître les hormones du bonheur (la dopamine et la sérotonine) qui circulent dans notre corps.

- **Relaxez** : Dans ce monde qui roule à cent milles à l'heure, il me semble que nous n'avons jamais assez de moments de relaxation qui nous reposent vraiment. Pourtant, il est important de faire le vide mental et le plein d'énergie en s'offrant des moments pour soi à faire

des activités à faible niveau d'intensité. Il ne faut pas se négliger, car tôt ou tard, nous le paierons de notre santé.

- **Pratiquez un loisir** : Il n'y a pas que les obligations dans la vie. Il y a aussi les loisirs. Ces activités permettent non seulement de se changer de la routine, mais aussi de faire le plein de bonnes énergies épanouissantes dans des activités qui nous permettent de développer des habiletés qui sortent du champ de nos occupations professionnelles.

- **Évitez la tension et le stress inutiles** : Doser ses occasions de stress est une excellente stratégie. Bon nombre de stress inutile est ainsi écarté. Par exemple, lorsque je sens que mon niveau de stress est élevé, pour me divertir je sélectionne des films d'humour uniquement (j'évite le drame, l'horreur ou l'action). Je me permets aussi de reporter certains rendez-vous et je me contente de faire ce qui est obligatoire au bon fonctionnement de ma vie pour me donner plus de temps pour prendre soin de moi.

- **Revoyez vos objectifs à la lumière de votre réalité** : Avoir les yeux plus grands que la panse ce n'est pas seulement une question d'assiette et d'appétit. À un moment ou l'autre, il nous arrive à tous de vouloir plus que ce que nous sommes réellement capable de donner en termes d'énergie pour manifester nos désirs. Certes, il y a souvent un écart entre nos prévisions et la réalité et il ne faut pas s'en surprendre, car c'est chose commune; l'imagination n'est pas toujours conforme à la réalité. Mais voilà que l'ampleur de la tâche entraîne une charge de stress plus intense que prévue. Pour en diminuer l'intensité, il est bon de revoir nos objectifs une fois qu'ils sont confrontés à la réalité, c'est-à-dire se questionner à savoir s'ils sont toujours réalistes et réalisables. Si notre capacité à faire est moindre que nos bonnes intentions, il vaut mieux déléguer, reporter ou carrément annuler que de « sauter les plombs » ou de se retrouver dans un état de détresse psychologique bien loin de celui du bonheur. Reconnaissez et respectez vos limites.

- **Demander de l'aide** : Pour différentes raisons, notamment à cause de notre mode de vie de plus en plus individualiste, des préjugés et de la crainte d'être un poids pour autrui, nous préférons ne compter que sur nous-mêmes. Cependant, une panoplie de ressources est disponible. Il suffit de demander. Utilisez vos ressources familiales et communautaires pour diminuer votre stress et vous soutenir. Demander est un geste d'autonomie qui démontre clarté d'esprit et maturité. Vous savez, la plupart des gens sont heureux de pouvoir aider. De plus, varier ses sources de soutien est important afin de ne pas épuiser ses ressources. Rappelez-vous également que cette situation est temporaire et durera le temps de rétablir son équilibre. L'aide demandée sera également temporaire.

- **Gérer votre temps** : Il nous arrive à tous de se sentir impuissants face au rythme que prend notre vie qui va trop vite. Notre mode de vie nous amène souvent à adopter un rythme contraire à notre nature (travail de nuit, manger à des heures fixes qui ne sont pas les nôtres, prendre les bouchées doubles pour absorber un surplus de tâches, par exemple). Généralement, nous nous adaptons ou, dans le cas contraire, il y a apparition de problèmes de santé. Notre pouvoir réside dans la gestion de notre temps et dans l'actualisation de nos choix personnels en congruence avec nos propres besoins. Plusieurs outils peuvent nous soutenir et permettent de mieux gérer notre temps : agenda, horaire familial, organisation des activités, partage des tâches équitable, montre, chronomètre, etc. Il est important de se le redire : il ne faut pas uniquement l'occuper notre vie. Il faut aussi prendre le temps de la vivre. Si la gestion du temps est un problème constant, il faudra peut-être revoir vos priorités et réorganiser vos sphères de vie; c'est le signe d'un manque d'équilibre qui vous fragilise.

- **Mettez-vous au premier plan** : Nous hésitons souvent à nous prioriser par crainte d'être vus comme étant une personne égoïste. À tort, c'est une chose qui est mal vue et bien davantage si vous êtes une femme. Selon les croyances judéo-chrétiennes qui nous

influencent encore aujourd'hui, on s'attend à ce que les femmes se sacrifient pour autrui. Bon, même si nous sommes plus libres qu'avant, le devoir implicite de « se dévouer corps et âme » pour autrui nous rend coupable à chaque fois que l'on fait quelque chose pour soi, pour son propre bien et qu'on se place à l'avant. À égalité, que l'on soit une femme ou un homme, il faut oser se mettre au premier plan, non pas pour se pavaner comme le paon, mais bien pour veiller à son propre bien-être. D'ailleurs le fait d'être détendu et heureux crée un climat d'harmonie autour de soi qui bénéficie à tous, ce qui évite d'accroître les charges de stress dues à l'abnégation de sa valeur et de ses besoins.

- **Faites ce que vous aimez** : La maxime *« Faites ce que vous aimez et faites le souvent »* est d'une telle sagesse! C'est le genre d'affirmation qui me porte en hauteur et qui m'apaise mentalement. Chercher ce qu'on aime faire est une aventure pleine de sens. Mais ce n'est pas toujours évident. Pour commencer, vous pouvez vous inspirer de ce que font les autres. Cependant, il est important de noter que la sélection des activités qui permettent de diminuer le stress provient de choix personnels. Pour certains prendre un bain de mousse aux chandelles est une source de détente et, pour d'autres, c'est une source de stress. Il importe d'expérimenter différentes alternatives afin d'identifier les activités que vous aimez qui s'avèrent positives et utiles pour faire baisser votre taux d'adrénaline. Soyez également conscients qu'il faut du temps pour le faire descendre et qu'il s'agit d'un processus qui se fait aussi graduellement. Par exemple, ce n'est pas en prenant un seul bain de mousse que, du coup, tout le stress sera évacué. C'est en utilisant une série de moyens qui prennent soin de soi, particulièrement dans des moments intenses, mais il faut aussi les utiliser en permanence.

Bref, pour vivre un plus grand bien-être, on doit se donner les moyens de prendre soin de soi, mais il faut aussi accueillir toutes les petites joies de la vie et accepter de recevoir tous ces dons comme une caresse de la vie. En ce sens, il est souhaitable et bon de s'offrir

des petits plaisirs et de pratiquer des activités qui nous font du bien. Même si ce sont de courts moments de joie ou de plaisir, et même si nous sommes très heureux, en période de stress ils apportent leur part de soutien, de douceur et même de réconfort. Toutefois, soyons prudents avec le plaisir, car il peut s'avérer nocif en trop grande quantité, trop de plaisir fait mal (trop manger, trop boire...) ce qui créera plus de problèmes à résoudre.

Résolution des problèmes

Si la gestion du stress est incontournable pour maintenir ou rétablir son équilibre, la résolution de ses problèmes l'est tout autant. Un problème apparaît lorsqu'il y a un écart entre ce qui est vécu et ce qui est souhaité ou bien la présence d'un obstacle qui se dresse sur notre route. Pour résoudre ses difficultés et mieux cerner les enjeux sous-jacents ainsi que les alternatives possibles, voici une méthode de résolution qui s'avère utile.

La méthode de résolution de problèmes découpe la situation et permet de mieux distinguer la réalité qui nous préoccupe. Nous parcourons tous ces étapes inconsciemment. Toutefois, en les conscientisant nous augmentons notre efficacité. Alors, voici les six étapes à parcourir pour solutionner ses problèmes.

1. **Définir le problème** : Qu'elle est la nature de notre difficulté? Qu'est-ce que nous voulons changer? Qu'est-ce qui nous dérange? Quelle est la situation inconfortable qui doit cesser? Cette étape nous permet d'adopter le regard de l'aigle et d'avoir une vision globale de la situation problématique.

2. **Identifier des solutions possibles** : Qu'est-ce que vous pouvez faire pour résoudre la difficulté? Il s'agit de dresser un inventaire de solutions à l'aide de la technique créative de la « tempête d'idées ».

3. **Choisir une solution** : À partir des solutions identifiées, choisissez celle que vous allez mettre en action. Procédez par

élimination en identifiant les avantages et désavantages pour chacune d'elles. Sélectionnez la solution avec laquelle vous êtes le plus à l'aise et qui est la plus adaptée à votre situation et à votre nature et style de vie.

4. **Passer à l'action :** Identifiez « pas à pas » toutes les étapes à réaliser pour actualiser votre solution. Allez-y!

5. **Évaluer l'action** : Est-ce que le problème est réglé? Est-ce que votre action a eu l'impact que vous souhaitiez? Est-ce que vous êtes soulagés? Est-ce que votre stratégie est efficace? Quelles sont les suites à donner?

6. **Souligner ses bons coups et célébrer ses victoires** : Tout effort se doit d'être reconnu et toute victoire mérite d'être soulignée. Saluer ses progrès s'est s'approprier les apprentissages faits en cours de route et la croissance acquise par la résolution de problèmes. Donnez-vous cette tape dans le dos, car vous le méritez!

Comme toute chose, la résolution de problèmes est un processus qui n'est pas nécessairement parfait du premier coup. Il faut s'exercer tout comme on le fait pour l'apprentissage d'un sport. N'ayez crainte, l'occasion de vous pratiquer se présentera, soyez-en certains! J'aime bien ce que François Doucet nous dit sur la résolution de problèmes :

> *« En cherchant à résoudre mes problèmes, je me réalise. En imaginant tout le temps de nouvelles solutions, j'apprends à les puiser directement à l'intérieur de moi, j'apprends à entrer en communication avec mon côté divin. Par mes démarches et mes accomplissements, par mes actions et ma confiance, la vie prend alors pleinement son sens, soit celui de la créer selon mes plus beaux rêves, au lieu de la regarder passer. [...] »* [18]

[18] François Doucet, **L'observation de la vie**», édition l'Art de s'Apprivoiser inc., 1998, page 70.

ॐ

Épanouissement de soi

Nous avons tous des rêves que nous caressons. Bien sûr, il est possible de les réaliser à la condition de se prendre en main et de s'y mettre sérieusement. Rêver nous met en contact avec cette énergie vitale qui est en nous et qui nous pousse vers l'avant sur l'échelle des besoins. Le rêve devient concret lorsqu'on le place en termes d'objectifs réalistes et réalisables. C'est ainsi que dans l'accomplissement de ses objectifs, dans la poursuite du but de sa vie et dans la réalisation de sa nature profonde, nous nous épanouissons avec les moyens que nous possédons et ceux qui nous sont accessibles. À partir de ce lieu de décision, tout est possible.

L'exercice « *Viser la réussite* » permet de vous centrer sur vos objectifs personnels, sur les obstacles prévisibles ainsi que sur les ressources que vous possédez pour les réaliser. Ceci prépare votre réussite en vous permettant de prendre conscience des différents éléments impliqués dans votre objectif avant de vous élancer vers leur réalisation. Voici la démarche à suivre. Parmi tous vos objectifs, choisissez-en un que vous souhaitez particulièrement manifester. Référez-vous à l'exercice « Poussée de croissance ». Dans la case *ma cible*, décrivez cette situation. Ensuite, identifiez les obstacles prévisibles et vos ressources (personnelles, familiales et collectives).

ॐ

Viser la réussite

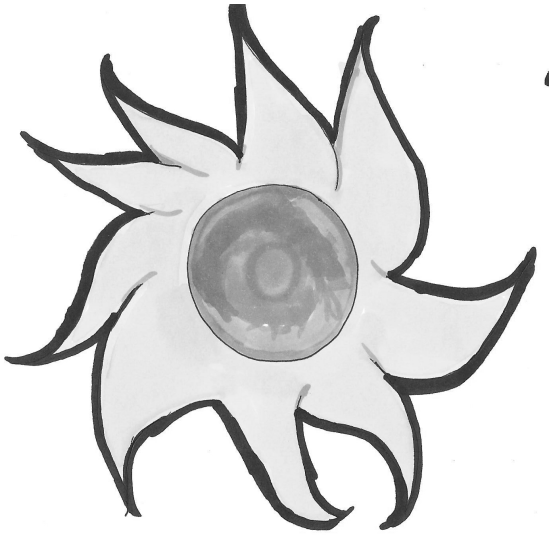
- **Ma cible**

- **Mes obstacles prévisibles**

- **Mes ressources**

Maintenant, sur chacun des rayons du soleil (page suivante), identifiez ce pourquoi vous souhaitez atteindre cet objectif (source de motivation). Cela permettra de donner l'élan requis pour passer à l'action et libérer l'énergie nécessaire pour maintenir votre vitesse de croisière. Ainsi, les rayons agiront à titre de réservoir d'énergie motrice positive pour les moments de baisse de motivation (pensées pessimistes, peurs, pertes de confiance, etc.) et permettra ainsi d'éviter l'auto-sabotage. ***Cette cible sera votre alliée et votre point focal jusqu'à la réalisation de l'objectif.***

ॐ



ॐ

Cet exercice permet de vous concentrer sur le bon côté des choses et sur l'épanouissement de votre personnalité. C'est ce qui nous motive à l'action. Il sera toutefois nécessaire d'être solidement concentré sur ces éléments afin d'éviter que le mental négatif ne se mettent à babiller dans votre esprit et ne vous décourage. Dans ce cas, il faudra procéder à la purification du mental et à un recentrage sur les rayons de soleil.

Purification mentale

Depuis notre naissance jusqu'à maintenant, nous avons accumulé de l'information sur ce monde. Nous le savons, ce bagage influence notre perception, notre réalité et notre niveau de bonheur, et ce, bien souvent implicitement sans même en être conscients. Puisque nous évoluons dans une société qui crée, se nourrit et véhicule une grande charge de négativité, nous en absorbons des quantités incroyables qui nous intoxiquent quotidiennement. Ceci contribue à notre mal-être. Si on n'y prend pas garde, notre vie s'installera à l'intérieur d'un nuage gris qui s'épaissira au fil du temps. Le bulletin quotidien de nouvelles en témoigne fort bien.

Cette lourdeur vécue jour après jour pèsera de plus en plus sur nous et nous transformera graduellement en être gris peu d'humeur à la réjouissance et au bonheur. Sournoisement, cette répétition de mauvaises nouvelles focalise constamment notre attention sur le drame, le conflit, la corruption, la haine et la peur. Bien qu'il faille absolument et sans aucun doute dénoncer l'inacceptable, l'attitude générale, notamment influencée par les médias, s'établit dans le sensationnalisme et la victimisation plutôt que sur le pouvoir d'agir pour le bien de tous. Voilà vers quoi il faut tendre pour un mieux-être : investir notre énergie à faire face aux problèmes et à les résoudre tout en se basant sur des informations justes et non manipulées pour servir un groupe de personnes au détriment des autres.

ॐ

Or, pour être heureux, il faut usez de discernement, nettoyer sa mentalité du poids de ce monde et s'établir dans une zone de paix située au-dessus des gros nuages gris. C'est à cet endroit qu'il est possible de prendre du recul sur ce que l'on nous présente, d'épurer son mental et de faire pivoter son attention sur la beauté de ce monde et sur ce qu'il est possible de faire pour être mieux et voir le soleil. Inutile de focaliser son attention sur le négatif, car tant de gens s'en occupent déjà pour nous! En tournant son attention vers ce qui est bien, bon et souhaitable et en nourrissant cette voie, nous élevons notre dimension mentale à sa nature supérieure. Pour cela, il faut aussi travailler à se purifier de sa propre lourdeur.

Se libérer de ses boulets

Vous le savez, s'ajoute au poids du monde, la lourdeur qui s'est créée en soi à partir de nos expériences qui ne sont pas résolues, c'est-à-dire qui nous soutirent encore de l'énergie psychique, et même longtemps après que les événements aient lieu. L'affaire n'est pas classée et elle n'est sûrement pas « Ketchup ».[19] Vous savez, il s'agit des conflits, des bobos, des blessures et des rancunes qui nous habitent et que l'on traîne comme des boulets. Alors que se passe-t-il lorsqu'une situation n'est pas terminée? On ressasse et rumine ce bagage psychique en entretenant des pensées et des émotions négatives par rapport à la situation, et ce, tant et aussi longtemps qu'elle n'est pas résolue.

Pour colmater cette fuite d'énergie et la récupérer pour l'utiliser à des fins constructives, il est nécessaire de voir clair en soi et d'agir. Voilà pourquoi il est important de mettre en action les outils que nous venons de nous donner pour accroître notre bien-être. Parallèlement à la résolution des problèmes, un travail de reprogrammation mentale permettra d'installer dans la dimension tête de notre nature une version positive de la vie, qui mariée à une attitude favorable, permettra de cultiver le bonheur et de le rendre **Om**niprésent.

[19] Réfère à l'expression qui traduit une situation qui tourne à son avantage.

ॐ

Reprogrammation mentale

Notre bonheur se trouve dans la liberté de penser. Et cette liberté s'exerce par la reprogrammation mentale. C'est le mécanisme par lequel nous remplaçons les vieilles idées obsolètes par de nouvelles informations désirées qui façonneront dorénavant notre vision du monde. Contrairement à la programmation reçue pendant l'enfance qui s'est faite de façon inconsciente, cette fois-ci la reprogrammation se réalise sur une base consciente, car on sélectionne et choisi soi-même les pensées que l'on souhaite entretenir, des idées qui sont en harmonie avec soi.

Programmation positive

La reprogrammation combinée à la programmation positive permettra de nourrir son mental d'informations axées sur perception supérieure de la vie, soit sur une façon d'appréhender le monde qui fait du bien à la vie et à sa vie. Pour ce faire, la méditation d'affirmations soigneusement sélectionnées, soit qui suscitent en nous l'émergence de bonnes sensations et qui motivent à l'action, sont très utiles à cette démarche.

Méditation

Comme pour toute chose, nous avons des idées préconçues au sujet de la méditation. Bon nombre d'entre nous pensons qu'il soit nécessaire de suivre les enseignements d'un gourou, d'appliquer soigneusement une technique éprouvée depuis des millénaires et de pratiquer de longues heures afin d'obtenir les bienfaits qui lui sont associés. On se complique souvent la chose. Bien qu'il soit possible d'approfondir l'état méditatif et d'atteindre des niveaux de conscience élevés, j'aime bien la pensée de Kirby Surprise[20] qui, simpliste, nous

[20] Surprise, Kirby : "La synchronicité. **L'art des coïncidences, des choix et des pouvoirs de votre esprit.**" ADA éditions, 2013.

ramène à l'essentiel. Il nous mentionne que nous sommes constamment en état de méditation, notamment à chaque fois que nous focalisons notre attention sur un objet quelconque. Méditer c'est donc l'action de diriger notre attention et de la centrer sur un objet. Que se soit un problème à résoudre, une tâche, une chanson, un collage, un mandala, un mantra, une pensée, le vide ou encore l'absolu, vous vous exercez à la méditation à chaque fois que vous travaillez à calmer votre esprit, à vous établir en vous-mêmes et à vous aligner à votre Soi. Ainsi, vous vous entraînez à cultiver le bonheur en retrouvant cette conscience d'être qui anime positivement votre esprit.

Cartes de méditation

J'ai eu l'occasion de créer mes propres jeux de cartes de méditations quotidiennes[21] dont je vous ai présenté quelques exemples dans cet ouvrage. Ce sont des outils de croissance personnelle et d'évolution spirituelle qui agissent sur le mental. Concrètement, il s'agit de cartons sur lesquels sont imprimé une image accompagnée d'un message. Le concept est simple. Il s'agit de faire la pige d'une carte à titre de message du jour. Comme c'est le cas pour la majorité des jeux de ce genre, nous sommes invités par la suite à laisser pénétrer le message dans notre esprit par la méditation afin d'en retirer un sens personnel, une guidance particulière. Ce sont donc des outils de purification et de programmation mentale. D'ailleurs, j'ai identifié 20 raisons de méditer qui sont autant de voies qui maintiennent une mentalité propre et une vie épanouissante. Les voici :

[21]Elles sont offertes en deux coffrets différents : Perles de lumière 1 : rayonnement et Perles de lumière 2 : cristallisation. Il s'agit de deux jeux de 30 cartes chacun. Ces joyaux uniques ont comme mission de révéler votre propre lumière intérieure, la faire rayonner et la cristalliser dans votre vie. Un vrai petit bijou pour l'âme.

ॐ

1. Enrichir son quotidien et lui donner un sens plus profond que celui de la banalité du métro-boulot-dodo.

2. Accroître sa présence à soi, à ses pensées et à ses actions qui façonnent sa réalité.

3. Développer sa capacité à observer la vie afin d'y voir un ordre supérieur.

4. Favoriser le dialogue intérieur et l'émergence du principe divin en soi (amour, bienveillance, compréhension, non-jugement, réconfort, sagesse et compassion).

5. Se placer au centre de sa vie et soutenir la réalisation de son plus grand potentiel.

6. Valider et honorer sa réalité, telle qu'elle est, sans la déformer ni la juger (authenticité, transparence et honnêteté envers soi-même).

7. Clarifier sa pensée, prendre du recul sur son vécu et sortir du mode réactionnel.

8. Soutenir la résolution de problèmes et pacifier ses expériences.

9. Trouver soutien et réconfort auprès de l'esprit féminin en nous-mêmes.

10. Retrouver ses dons et sa capacité d'être le canal de sa propre lumière (intuition, claire vision, intelligence supérieure, ...).

11. Élargir ses perceptions et sa vision du monde.

12. Guider et encourager sa croissance (personnalité) et son évolution (âme).

13. Épurer son mental de sa négativité et le reprogrammer positivement.

ॐ

14. Prendre conscience du bagage psychique que l'on transporte et évacuer les lourdeurs et blessures.

15. Développer une plus grande complicité avec soi-même.

16. Percer les mystères de la vie.

17. S'accorder un moment de douceur avec soi.

18. Exercer son pouvoir de choisir en facilitant la prise de décision parmi de multiples possibilités.

19. Transcender le jugement de soi en observation de soi pour faire cesser la critique et libérer le Soi de l'ego.

20. Se donner le courage d'être soi-même et de s'affirmer en toute authenticité.

Adopter des habitudes de vie qui prennent soin de soi et qui favorisent son bien-être est indispensable à son bonheur. Se donner un temps d'arrêt, de répit et de recul afin de calmer son corps, son cœur et sa tête et centrer son énergie sur l'esprit en soi permettent de cultiver notre bonheur au quotidien en orientant positivement notre vie. Nous focalisons ainsi notre attention sur le bon côté de notre vie, qui est une aventure qui vise à découvrir la beauté du monde et à faire émerger notre plus grand bonheur.

Cultiver son bonheur

Nous sommes tous les artisans de notre propre bonheur et nous en sommes l'unique responsable. En prenant soin d'entretenir quotidiennement cet état de bien-être et de plénitude à l'intérieur de nous, notamment par la qualité de notre attention et de notre pensée, nous nous assurons de cultiver le bonheur, soit de le vivre et de le rendre **Om**niprésent. Voici une liste d'aptitudes à développer pour votre plus grand bonheur.

- Soyez conscient de ce qui vous rend heureux et entretenez-le.

- Faites l'inventaire des éléments qui vous font du bien et gardez cette liste à portée de main pour en faire une relecture quotidienne;

- Anticipez le bonheur en visualisant l'aboutissement de l'idée de génie que vous avez reçue par inspiration.

- Laissez votre créativité s'exprimer sans la censurer ou lui poser des limites.

- Pensez positivement en entretenant des idées qui vous font niveler vers le haut de la pyramide de Maslow et qui permettent à votre énergie vitale de croître jusqu'à la cime.

- Planifiez la réalisation de vos rêves concrètement dans vos calendrier, agenda et budget.

- Exprimez votre gratitude à la vie et aux gens qui contribuent à votre bonheur.

- Dialoguez mentalement avec la vie comme vous le faites avec un ami : parlez-lui, demandez-lui ce dont vous avez besoin pour aller plus loin dans l'expression de qui vous êtes et pour accroître votre bonheur.

- Développez les dons de votre esprit : observer la vie nous amène à voir au-delà du premier niveau et à développer une compréhension multidimensionnelle (corps, cœur, tête et esprit) de celle-ci. Donnez une place de choix à votre intuition.

- Soyez enthousiaste.

- Faites fructifier vos talents par des activités qui génèrent des sensations agréables.

ॐ

- Donnez-vous du temps pour flâner et rêvasser. Les grands inventeurs et leaders de ce monde ont ainsi reçu des idées de génie.

- Entretenez votre esprit à croire que tout ce que vous pouvez vous imaginer, vous pouvez aussi le réaliser en vous y mettant.

- Émerveillez-vous pour toutes ces petites choses de la vie comme pour les grandes.

- Mettez-vous au défi à chaque jour, dépassez-vous, surprenez-vous!

- Faites bouger votre vie et brisez la routine.

- Amusez-vous comme un enfant.

- Rendez-vous utile et donnez au suivant.

- Entretenez chacune des dimensions de votre être et de votre vie.

- Émerveillez-vous de la beauté et de la diversité de cette terre. Gardez contact avec la nature en prenant soin d'une plante, en adoptant un animal de compagnie, en soignant l'extérieur de votre maison.

- Inspirez-vous du parcours des gens qui se sont démarqués et qui ont été jusqu'au bout de leurs rêves.

- Faites des lectures inspirantes qui entretiennent une pensée positive.

- Osez rêver grand et croyez en vous!

- Soyez fidèle à vos aspirations.

ॐ

- Créez vous-même les occasions que vous espérez voir se manifester.

- Entretenez l'idée que la vie veille constamment sur vous et qu'elle s'occupe de vous faciliter le chemin.

- Restez centré sur vos pensées les plus heureuses.

- Lorsque vous aurez fait votre part pour manifester une chose dans votre vie, soyez confiant et laissez la vie faire son œuvre.

- Nourrissez votre esprit de tout ce qui l'apaise et le clarifie.

- Soyez ferme et affirmez vos besoins, vos préférences ou votre point de vue.

- Décidez! Soyez le pôle à partir duquel vous prenez vos décisions.

- Souriez à chaque fois que vous vous regardez dans le miroir. Regardez cette beauté qui se reflète.

- Soignez votre corps, votre cœur, votre tête et votre esprit et écoutez le moindre inconfort pour retrouver votre bien-être.

- Pardonnez-vous. Comprenez que vous agissez toujours au meilleur de vous-même, avec la vision que vous avez au moment où vous posez une action. Rectifiez votre tir si cela s'avère nécessaire, mais ne vous en tenez pas rigueur.

- Cherchez à vous connaître. Identifiez vos forces, talents et intérêts. Faites des tests pour vous guider dans cette quête. Par exemple, demandez à vos proches de vous décrire et de vous comparez à un personnage.

- Faites de nouvelles expériences et découvrez de nouveaux intérêts.

- Partagez vos pensées et découvertes avec autrui.

- Honorez qui vous êtes, votre vie et votre parcours.

- Assurez-vous qu'on vous traite toujours dignement.

- Changez les aspects de votre vie qui ne vous conviennent plus.

- Devenez plus lucide et gardez votre esprit éveillé pour capter les synchronicités qui ont cours dans votre vie.

- Dès qu'un malaise est ressenti, arrêtez-vous et cherchez à découvrir ce qu'il vous communique comme information.

- Identifiez vos valeurs les plus importantes et ajustez votre projet de vie pour vivre en harmonie avec celles-ci.

- Posez une action altruiste qui demande à exercez le don de soi.

- Entretenez vos relations.

- Croyez que vous avez droit au bonheur et à toutes les bonnes choses de la vie.

- Gardez votre maison propre et bougez les meubles pour revigorer votre intérieur et faire du changement. Faites le tour de chaque pièce afin de la désencombrer, de réparer et d'y placer des éléments nouveaux afin de sentir une plus grande harmonie. Faites la même chose avec vos sphères de vie et votre réseau social.

- Lorsque vous avez une activité à faire, faites les tâches les plus difficiles, ou moins intéressantes, en premier pour vous encourager et aller jusqu'au bout.

ॐ

- Finissez ce que vous avez commencé et prenez de l'avance quand c'est possible.

- Réglez vos problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent afin d'éviter l'accumulation qui ajoute un poids sur votre vie.

- Soulignez et célébrez chacune de vos réussites ou victoires.

- Pratiquez la visualisation créatrice comme soutien à la réalisation de vos projets. Avec vos yeux intérieurs, voyez la route de votre réussite.

- Respectez votre budget et observez votre façon de consommer.

- Adaptez votre style de vie à qui vous êtes plutôt qu'en lien avec ce qui est socialement valorisé.

- Aimez-vous, aimez la vie, aimez les gens qui vous encouragent vers l'avant, aimez l'endroit où vous vivez, aimez la nature, aimez, aimez et aimez toujours plus.

Je pourrais ainsi continuer sans arrêt. Mais c'est à vous maintenant d'identifier les moyens qui vous font aimer la vie. C'est un incontournable au bonheur.



Chapitre 7

Aimer la vie

« J'apprends à faire de ma joie de vivre une priorité.
Sans ce bonheur, je me perds dans ma vie. »
Les beaux proverbes

Au moment même où j'ouvre ce chapitre et m'apprête à l'écrire, j'apprends la mort du célèbre chanteur et compositeur David Bowie. Dans la même semaine, d'autres décès chez les personnalités publiques, notamment celui de René Angelil, se sont succédés en cascade. Cela n'est pas sans me rappeler la valeur de la vie et oh! combien il est important de l'apprécier pendant qu'elle a cours et, surtout, qu'il faut la vivre en y mettant sa propre couleur.

Malheureusement, cette prise de conscience nous frappe souvent dans des moments comme celui-ci. Éprouvés par le choc de la mort de l'être cher, certains saisiront cet appel intérieur pour ajuster leur style de vie afin de vivre un plus grand accord avec leurs valeurs et priorités qui se sont réaffirmées suite au triste événement. Comme une résolution, on décidera d'arrêter de fumer la cigarette, de manger plus sainement, de consulter son médecin une fois par année, on se promettra de réunir la famille plus souvent, de se marier, de divorcer, de changer d'emploi, de partir en voyage, de se gâter, mais surtout d'aimer les siens encore plus fort et d'exprimer cet amour le plus souvent possible. Mais par dessus-tout, on se promet d'honorer cette vie en nous-mêmes qui est toujours vivante.

ॐ

Ode à la vie

D'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours été consciente de la valeur de la vie, non seulement chez l'être humain, mais aussi pour l'ensemble du vivant. D'ailleurs, ma plus grande crainte c'est d'arriver au bout de celle-ci avec des regrets. En fait, cela représente la pire chose qui puisse m'arriver. Alors, cela m'incite à vivre pleinement en appréciant tout ce qui m'arrive et en créant ma vie à mon image, selon ma propre expression du bonheur.

C'est peut-être dans cet amour pour la vie que prend racine ma propension à l'excès jusqu'à plus soif, à sa confirmation et à sa reconfirmation pour être vraiment tout à fait sûre de l'avoir bien étanchée! Par exemple, lorsque j'apprécie une chanson, je l'écoute en boucle jusqu'à ce que le carburant émotif (l'énergie qu'elle libère en moi) s'épuise. Devant un mets succulent, je mange trop et, pendant l'écriture d'un article ou d'un livre, je m'évertue à la tâche comme un enfant qui lutte contre le sommeil parce qu'il veut encore jouer avec ses merveilles. Mais cette tendance m'a aussi fait courir les 42.2 kilomètres du marathon à trois reprises jusqu'à maintenant et réaliser tous mes rêves. Bref, j'aime la vie! Je l'aime à la fois beaucoup, passionnément et à la folie, et ce, avant, pendant et après, donc tout le temps. On peut donc dire que mon bonheur est **Om**niprésent! On m'a d'ailleurs déjà qualifiée de « mangeuse de soleil » pour exprimer cette joie de vivre que j'irradie depuis le fond de mon être.

Rappel à la réalité

Vous aurez compris en lisant ce livre que cette vie heureuse ne fait pas de moi un surhumain et elle ne m'épargne ni problèmes ou moments difficiles ni tristesse ou colère. Mais avec le temps j'apprends à les gérer plus facilement et à maîtriser les plis de mon ego. Vous savez, devant le stress, je fais face aux mêmes défis que vous en m'efforçant à m'adapter. Je vis des pertes et fais des deuils, mais j'en ressors toujours transformée. Et que dire de la

reprogrammation. Ce n'est pas non plus chose facile que de rompre avec des façons de faire ancrées depuis des années. Parfois je m'étourdis à rejouer les mêmes rengaines au point d'avoir l'impression d'être un peu dingue. Mais une fois que j'arrive à casser un de ces cycles, le sentiment de victoire est enivrant. Comme tout le monde, je fais aussi des sacrifices, mais je m'assure de faire des compromis qui sont nobles et où tout le monde est gagnant. Je m'assure ainsi de servir le bien de tous plutôt que les exigences de mon ego. De temps à autre je me sens limitée ou coincée dans des situations non désirées, mais je cherche la voie qui permet de retrouver ma liberté. Je dois également composer avec les maux de mon corps, qui en période de crise, pèsent si lourd que j'ai la sensation d'avoir 128 ans. Et je me soigne pour recouvrer ma santé. Au final, quoi qu'il m'arrive, la lumière finit toujours par percer l'obscurité de ma psyché. C'est parce que j'ai confiance en moi et en la vie et que je m'efforce de la vivre tout simplement du mieux que je peux, et j'y arrive! Et voilà que dans la satisfaction, ma vie s'éclaire et que mon être s'illumine dans la gratitude. C'est le bonheur trouvé dans le plus simple du quotidien.

Choisir le meilleur

Il faut dire que pour rayonner ainsi, j'ai dû renoncer à certaines choses et faire des choix importants. Bien sûr, à mes yeux ce sont les meilleurs, car ils ont embelli ma vie. Par exemple, j'ai reconfiguré mon style de vie afin de vivre en harmonie avec mes souhaits les plus chers. J'ai décidé de vivre modestement plutôt que de me perdre dans une quête matérielle visant à consommer tous ces objets de luxe qui promettent cette vie de rêve, sans toutefois donner un sens à ma vie. Ainsi donc, j'ai choisi d'être une mère au foyer afin d'être présente et d'aider les miens, de leur offrir une qualité de vie et de les aimer selon mes propres critères. C'est ce qui compte le plus pour moi. Du coup, cela me permet de vivre ma passion pour l'écriture et me donne aussi la possibilité de m'abandonner corps et âme à l'art de vivre. De mon point de vue, agir autrement, soit conduire ma vie en fonction des

besoins ou des rêves d'autrui, serait un acte d'avilissement qui consumerait ma joie de vivre à petit feu. Cela n'est pas une option.

En suivant cette vision idéale que je porte en moi quant à mon projet de vie et en m'établissant dans des conditions qui me permettent d'évoluer en harmonie, j'ai appris à m'asseoir dans la tranquillité, à déposer mes fardeaux et à m'ouvrir l'esprit en observant la vie. J'ai appris à la comprendre, à l'aimer inconditionnellement, à me défaire du sentiment d'en être victime lorsque j'ai l'impression qu'elle m'abîme et, pour mon plus grand bonheur, à devenir un être créateur. C'est ainsi que je vis ma mission ici sur terre, dans cette vie et dans ce corps de chair.

ॐ


Fleur de vie
À l'intérieur de moi, dans mon corps et mon esprit,
est inscrit tout ce que je suis depuis l'instant de ma création
jusqu'à la pleine réalisation de mon plus grand potentiel.
En naissant à la terre,
je me suis engagé sur un chemin «fait sur mesure»
afin de réaliser une tâche et d'occuper une place précise.
J'accède à mes mémoires afin de me rappeler intuitivemet
cette information.
J'écoute mes passions, rêves et aspirations et
suis les directives de mon intuition
qui me sert de guide et d'allié le plus sûr.
Je cherche et trouve le sens à ma vie.
© Martine Trudel

ॐ

À chacun sa mission

J'ai trouvé ma mission de vie et vous avez probablement trouvé la vôtre. Certains l'on découvert depuis leur tendre enfance, tandis que d'autres la chercheront encore à l'âge adulte. Notre capacité à aimer la vie et à éprouver du bonheur repose sur la réalisation de cette tâche précise, une tâche que nous sommes les seuls à pouvoir accomplir avec nos couleurs uniques. Cette mission c'est le sens du but de sa vie, c'est-à-dire ce pourquoi nous sommes sur terre et gravissons l'échelle des besoins. C'est ce projet qui permet de nous épanouir et de tenir une fonction sociale à travers laquelle nous donnons de nous-mêmes à la société.

Cette information précieuse est logée en soi et les traits de notre personnalité (intérêts, forces, qualités, goûts, préférences, etc.) et les aspirations de notre âme nous guident dans cette recherche pour trouver sa place et donner sa propre contribution pour embellir ce monde. C'est en prenant en main sa destinée que nous nourrissons cet amour pour la vie et y trouvons notre bonheur. Vous savez, la vie est un chaîne d'entraide où chacun, tout en servant sa propre mission de vie, aide l'autre à accomplir la sienne. C'est ainsi que nous nous unissons pour former un tout et c'est ainsi que l'on aime la vie.

Ah, l'amour!

Ah, l'amour! Savons-nous vraiment ce que c'est? L'amour, c'est un principe d'union universelle où l'on communie avec le souffle de vie déposé dans chaque être et dans chaque parcelle du vivant de la Création. S'il n'est pas pris au fond de la gorge, à d'autres occasions, j'ai l'impression qu'il est utilisé à toutes les sauces pour exprimer un peu n'importe quoi et même pour manipuler au profit de l'ego. Déconnecté de sa nature et de son essence véritable, ce prétendu amour ne permet pas l'épanouissement de soi ni de sa vie ou de ses relations. Mais, sincèrement offert en toute authenticité, on sent vibrer sa puissance qui jaillit directement du cœur de l'être pour se

déverser sur l'autre comme un flot de tendresse et d'émotions savoureuses. Et comme il est bon ce don d'amour partagé entre donneur et receveur.

Je ressens particulièrement cette force enveloppante et unifiante lorsque j'offre un câlin à un être qui m'est cher. C'est mon être tout entier qui l'accueille et qui, simultanément avec gratitude, le remercie d'exister et d'être-là. Vous savez comme j'aime beaucoup, alors je pourrais rester ainsi blottie pendant beaucoup plus de temps qu'on met habituellement pour échanger cette affection partagée. Parfois j'aimerais même qu'on arrête le temps pour mieux savourer cet instant qui nourrit et illumine l'âme qui se connecte à sa Source. Si tous les jours étaient célébrés dans l'esprit de la Saint-Valentin, l'amour et la gratitude retrouveraient leur véritable place au sein de nos vies.

Donner de la vie à sa vie

Vivre sa vie bien connectée à son cœur permet de l'apprécier et d'accroitre son bonheur de façon exponentielle. Le cœur est une porte sacrée qui nous donne accès à ce *plus* qui ajoute de la vie à la vie, de l'amour à l'amour et du bonheur au bonheur. Cet amour nous place mentalement dans un état de réception, de confiance et d'optimisme. C'est par ce petit chemin tracé de plénitude qu'on retrouve la joie de vivre qui donne de la hauteur et de la profondeur à son bonheur. C'est comme si on faisait l'amour à sa vie!

Faire l'amour à sa vie

Lorsque je vis en accord avec mes valeurs, je fais l'amour à ma vie. Lorsque je fais un choix en harmonie avec moi, je fais l'amour à ma vie. Lorsque j'atteins un objectif ou réalise un rêve, je fais l'amour à ma vie. Lorsque je choisis le meilleur pour moi, je fais l'amour à ma vie. Lorsque j'aime mon corps, autant ses imperfections que sa beauté rayonnante, que j'aime mon cœur avec ses blessures qui me font

ॐ

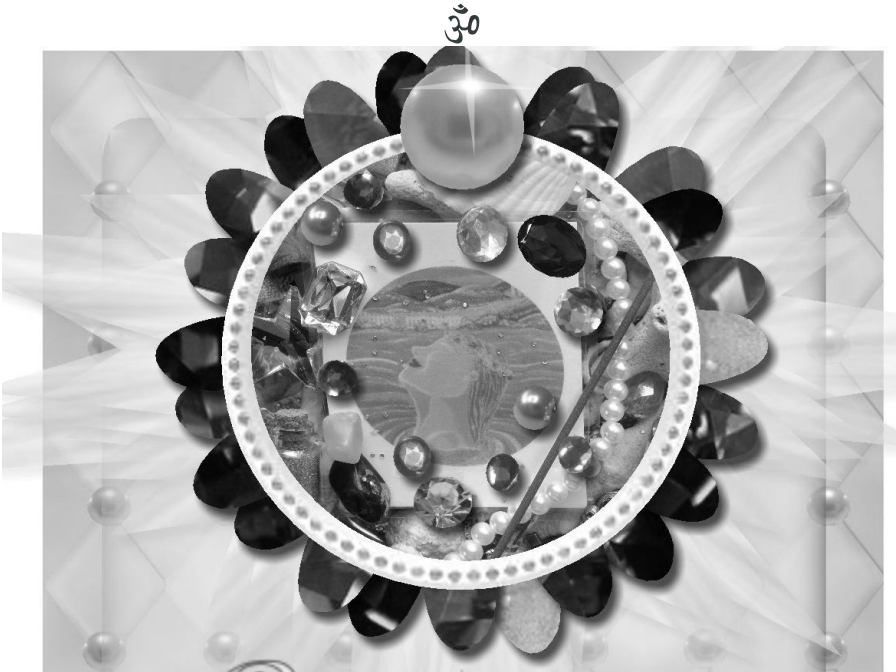
souffrir et ses grandes joies qui m'élèvent, que j'aime ma tête avec son babillage qui m'étourdit et ses grands projets et que j'aime aussi mon esprit avec ses fermetures et ses inspirations divines, je fais l'amour à ma vie. Et dans cet accomplissement de soi, en retour la vie me fait l'amour sous la forme de joies quotidiennes et d'un bonheur durable.

Il suffit de regarder attentivement notre réalité pour observer toutes ces manifestations d'amour que nous offre constamment la vie comme un échange entre divins partenaires complices du bonheur. Remémorez dans votre esprit ces événements qui se sont présentés comme une grâce dans votre vie, ceux qui vous ont soulagés d'un poids ou bien qui vous ont évité un malheur. Pensez à tous ces souhaits qui se sont réalisés et à ces occasions fortuites survenues exactement au bon moment. Est-ce que vous percevez cet échange d'amour entre la vie et vous-même? En ouvrant son cœur et en ressentant la vie depuis cet espace situé tout au creux de vous, il est possible de s'y relier. Répétez l'affirmation suivante, puis fermez les yeux et observez en silence ce qui se passe en vous. Il est possible qu'une image, un souvenir, un mot, une chanson ou tous autres symboles vous viennent à l'esprit signifiant votre connexion.

Désormais je focalise mon attention sur l'amour que la vie éprouve à mon égard. Elle trouve toujours le moyen de me rappeler la grandeur infinie de cet amour qu'elle déverse en moi et sur ma vie telle une cascade de bonnes choses qui me parviennent de toute part. Je centre mon attention sur le flux de bien-être et d'abondance divine qui se répand sur moi et dans ma vie. Je suis protégé et béni par cet amour.



Laissez monter cette gratitude que vous avez pour la vie et savourez cet instant d'intimité.



Gratitude

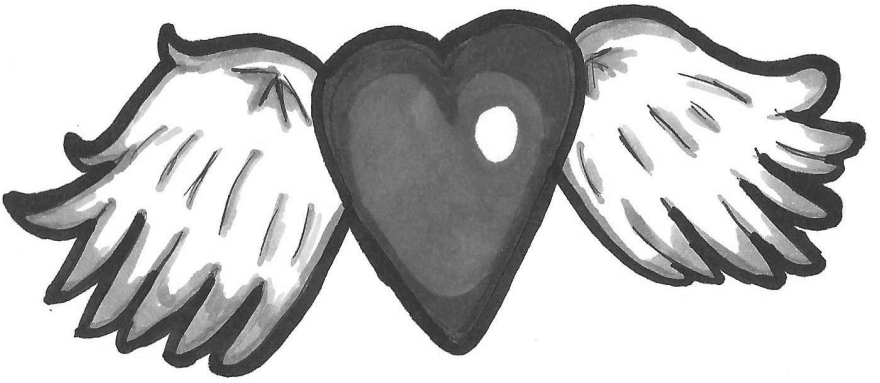
Je suis comblé! Mon âme respire profondément et librement.
J'apprécie tant me réaliser.
J'éprouve du bonheur, un état d'être qui se situe
non pas dans la perfection des choses,
mais bien dans l'essence de ce qu'elles sont
et dans la croissance qu'elles rendent possible -l'expérience.
En observant la vie, je constate à nouveau que tout a été
parfaitement imaginé par un ordre supérieur.

Je pénètre plus profondément la conscience
aimante et bienveillante dans laquelle je baigne.
Mon âme est remplie de gratitude.
Je remercie la Vie.

© Martine Trudel

ॐ

Oui, nous sommes bénis par la vie parce que nous accueillons ce divin partenariat et toutes ces bonnes choses qu'elle nous offre pour accéder à un plus grand bien-être. Ainsi, le bonheur se trouve dans la gratitude pour toutes ces petites choses du quotidien qui nous font du bien au jour le jour. Il se trouve également dans tous ces petits coups de main continuels qui nous supportent dans les défis et difficultés rencontrées. C'est en distinguant le bon côté des choses que cela se révèle; ce n'est qu'un angle d'observation de la vie! C'est dans cette reconnaissance que se cache le bonheur. Le cœur est la porte qui nous fait pénétrer cet espace de bonheur permanent, cet état bienheureux qui est en nous mêmes. Il suffit d'ouvrir les yeux à ce bonheur qui est là.



ॐ

Conclusion

Le bonheur est **Om**niprésent et il est impossible d'y échapper puisque nous sommes fondamentalement des êtres heureux et sommes tous destinés à retrouver en permanence cet **état naturel de conscience, cette lucidité d'esprit qui voit et qui s'alimente du bon côté des choses qui rend heureux**. En fait, le bonheur constitue la nature même de la vie. D'ailleurs, tout au cours de celle-ci, comme une boussole qui permet de trouver son chemin, que se soit dans une période plutôt difficile qui nous fait souffrir ou bien dans un moment de grâce qu'on voudrait éterniser, la conscience aimante qui nous habite nous portera de manière répétitive et incessante à réfléchir sur notre état de bonheur afin de veiller à ce que nous suivions cette voie royale.

Dans ce livre, nous avons appris que le bonheur se cultive en soi-même et qu'il ne se trouve pas dans l'objet de désir que nous convoitons. Et même si nous y accédions, ce plaisir ne durerait qu'un moment qui s'éteindrait rapidement, nous propulsant à nouveau directement dans ce vide intérieur qui cherche encore ce maudit bonheur. Pour le trouver, il faut le regarder au bon endroit.

Comme une toile de fond, nous avons compris que le bonheur a toujours été là en nous-mêmes, sans toujours y accéder, nous laissant souvent désarçonnés. C'est qu'avec le temps, la banalité du métro-boulot-dodo a fini par nous endormir et à faire rétrécir notre regard limité à une version inférieure de la vie. C'est par un ensemble de facteurs internes et externes, dont notre éducation, nos croyances et

notre vécu non résolu, qui se répète comme un jour sans fin que notre regard s'est refermé. Mais heureusement, nous avons aussi découvert que nous pouvons en tout temps et à volonté accéder au bonheur en recadrant notre vision des choses, en sortant de notre zone de confort et en risquant la différence. Du coup, cela nous permet de cesser de rejouer la même rengaine et d'accéder à un niveau supérieur d'expériences, soit au meilleur de la vie qui est là à notre portée.

Ensemble, nous avons aussi découvert que cette recherche de bonheur passe par différentes voies toutes aussi essentielles les unes que les autres. C'est en se laissant guider par la nécessité de satisfaire ses besoins, ceux de son corps, de son cœur, de sa tête et de son esprit, ainsi que par la recherche d'équilibre que ce bonheur se place très concrètement dans son quotidien. Lorsque nous nous sentons heureux, c'est parce que nous avons perçu et ressenti tout la joie qu'il y a à travailler et à manifester notre vie de rêve selon notre propre vision de l'idéal. C'est aussi parce que nous avons atteint un certain équilibre, ou aplomb, qui nous permet non seulement de fonctionner, mais également de nous épanouir. Notre vie s'appuie alors sur notre force intérieure qui sert de moteur à notre bonheur.

Ainsi, pour faire cette relecture de la vie qui nivèle vers le haut de notre épanouissement et pour accéder à cet état savoureux de bien-être, il est nécessaire d'entraîner sa pensée à voir plus grand, plus loin et à se centrer sur le côté lumineux des choses qui nous encourage à aller jusqu'au bout de soi, c'est-à-dire à réaliser son plus grand potentiel. Cette remise en perspective éveille et illumine notre regard qui transforme graduellement notre vie pour le mieux; les limites habituelles n'ont plus de prise sur nous et le développement de sa pensée positive et créatrice de bonheur ouvre sur un tout autre univers de possibilités.

ॐ

Or, pour être heureux, il importe d'adopter une perception réaliste de la vie, d'entretenir un réseau positif de soutien et d'utiliser nos nombreuses capacités pour faire face aux événements de la vie quotidienne et aux changements. Il nous faut nous adapter et gérer notre stress en suivant le mouvement de la vie qui nous en fait voir de toutes les couleurs. Loin de la pensée magique, nous savons que le bonheur s'inscrit dans la résolution des problèmes comme dans l'actualisation de ses plus grands rêves et que l'état de bonheur ne nous immunise pas contre les difficultés, mais nous aide plutôt à les résoudre en gardant une attitude positive.

Cette recherche de bonheur vécue avec optimiste autorise et valide l'existence de la souffrance comme un portail menant à un mieux être. L'acceptation, la non-résistance, le lâcher prise et la résilience sont autant d'habiletés qui entretiennent cette confiance en la vie qui nous assure de traverser l'adversité avec solidité et sérénité. Pour trouver ces forces à l'intérieur de nous-mêmes, il est indispensable de se réserver des moments de solitude et de méditation. En faisant le point régulièrement, on ajuste ainsi le regard que l'on pose sur sa vie à son propre idéal. De plus, ces moments de centration permettent de nettoyer son mental de toutes ces pensées erronées et de procéder à une reprogrammation en choisissant des pensées qui nous font du bien.

Bien que la vie ne soit pas parfaite ni toujours facile, nous savons maintenant qu'il est possible d'être heureux, d'aimer la vie et de s'épanouir en faisant l'amour à sa vie. Vous êtes ce que la vie à de plus précieux et le bonheur vous appartient par droit divin. Rappelez-vous cette sagesse :

Lorsque tu songes au bonheur,
c'est que tu as surpris la vie en train de rêver de toi.



Annexes



Annexe 1

Les pertes et le deuil

C'est inéluctable, nous faisons tous face à des pertes et des deuils. Pour vous repérer dans ce processus, voici quelques notions de base.

Quelques définitions

La **perte** est un état de privation face à une *chose* ou un *état* dont on jouissait auparavant. Les pertes nous propulsent dans un processus de deuil. C'est le cheminement qui nous amène à accepter une perte, à accepter que la vie ne soit plus exactement la même qu'hier et que ce jour constitue maintenant l'objet de souvenirs du passé. **C'est un cheminement d'adaptation, de réparation, de reconstruction et de guérison qui vise le détachement de ce qui a été pour s'ajuster graduellement à la perte et réorganiser sa vie autrement.** Les pertes et deuils sont quotidiens. Ils ne sont pas tous dramatiques, tragiques et douloureux (fin de la journée, d'une tâche à accomplir ou d'un cycle, par exemple). Néanmoins, ils sollicitent tout de même une part d'acceptation de la fin de quelque chose et demande une ouverture à un nouvel ordre (choisi ou imposé). Les pertes se font au niveau physique, matériel, relationnel, affectif et économique.

- **Physique** : Touche à la dimension corporelle et cognitive; la santé, les capacités, les aptitudes, les forces, la vitalité et la jeunesse.
- **Matériel** : Un bien ou un objet qui facilite la vie et apporte un certain confort et bien-être.

- **Relationnel** : Concerne notre réseau personnel, familial, communautaire et social.
- **Affectif** : Il s'agit de toute perte qui a une valeur sentimentale, telle que la perte d'un être cher ou d'un animal de compagnie.
- **Économique** : Sources de revenus ou augmentation des dépenses qui diminuent le revenu.

> Il se peut que notre attachement à ce qui était provoque de la résistance. Le travail du deuil consiste donc à les défaire afin de se détacher de l'objet de la perte, à s'adapter et à se reconstruire.

Étapes du deuil

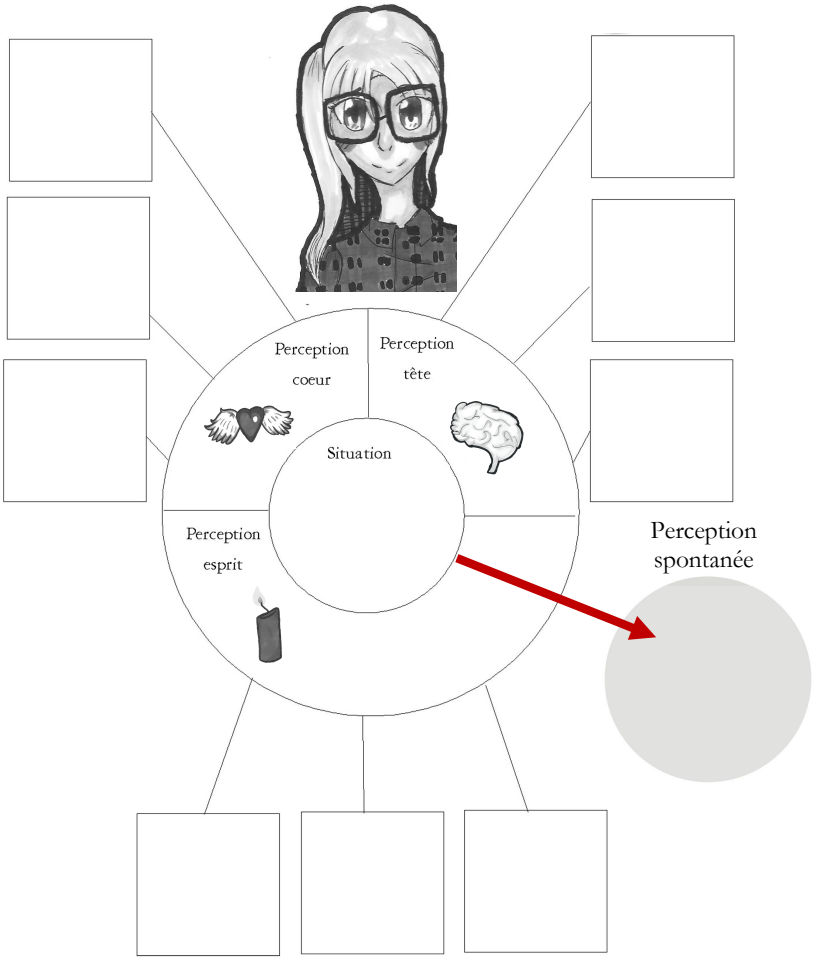
Mais quand pouvons-nous savoir si un deuil a été résolu, c'est-à-dire complété? Hopson et Adams découpent le deuil en 7 étapes qui suivent un rythme très personnel à chacun. D'abord, il y a le **choc** (1). À ce moment il y a un engourdissement émotif et une désorganisation cognitive. C'est le déséquilibre. Ensuite, le **déni** (2) apparaît. Il y a négation de l'événement. Il nous semble que ce qui arrive est impossible. Ce n'est qu'un mauvais rêve et on se réveillera soulagé. Vient ensuite un état de **dépression** (3) où se bouscule tout plein d'émotions comme la colère, la tristesse, la culpabilité et l'hostilité. Le **lâcher prise** (4) se fait alors graduellement. Cette ouverture nous amène à essayer de nouvelles choses, donc à **tester de nouvelles alternatives à sa façon de vivre** (5) pour s'ajuster doucement à la perte. À travers tout ce cheminement, on **cherchera** enfin **la signification** (6) de sa perte qui est en quelque sorte l'héritage spirituel ou les leçons de vie apprises dans ce processus. Ceci permet enfin **l'intégration** (7), qui est le moment où l'on accepte de continuer à vivre sur de nouvelles bases tout en étant transformé par l'expérience. Le deuil est complété lorsque ces étape sont traversées, soit que l'on accepte que la vie continue d'une autre façon.

ॐ

Annexe 2

Exercices pratiques

Développer son champ de perception

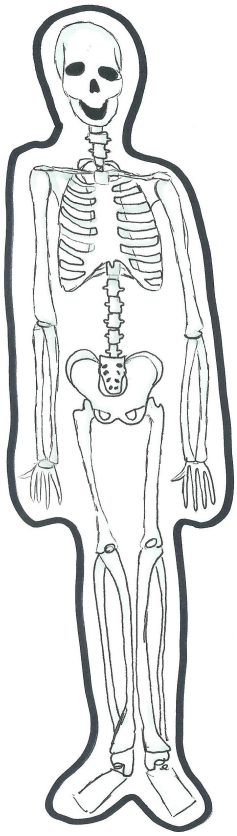


Ma pyramide des besoins

Besoins	*Définitions*	*La satisfaction de mes besoins*
1. Besoins physiologiques	Sont les besoins reliés à la survie et à l'autoconservation : boire, manger, dormir, sexualité, etc.	1 à 10 ❑
2. Besoins de sécurité et de protection	Sont les besoins de vivre dans un milieu stable avec un niveau minimum d'anxiété et de peur (vivre dans un milieu de guerre versus un milieu de paix).	1 à 10 ❑
3. Besoins d'amour et d'appartenance	Sont les besoins d'aimer et d'être aimé ainsi que le sentiment d'appartenir à un groupe (famille, travail, équipe sportive, ville, pays, planète, cosmos).	1 à 10 ❑
4. Besoins d'estime et de compétence	Sont des besoins qui touchent deux dimensions importantes : 1) la quête de la confiance, et de l'estime de soi et de la maîtrise de soi; 2) la reconnaissance sociale, par notre réseau de nos compétences et le respect.	1 à 10 ❑
5. Besoin d'actualisation	Est un besoin qui touche l'accomplissement du potentiel inné de sa personnalité.	1 à 10 ❑

ॐ

Les signes de mon corps



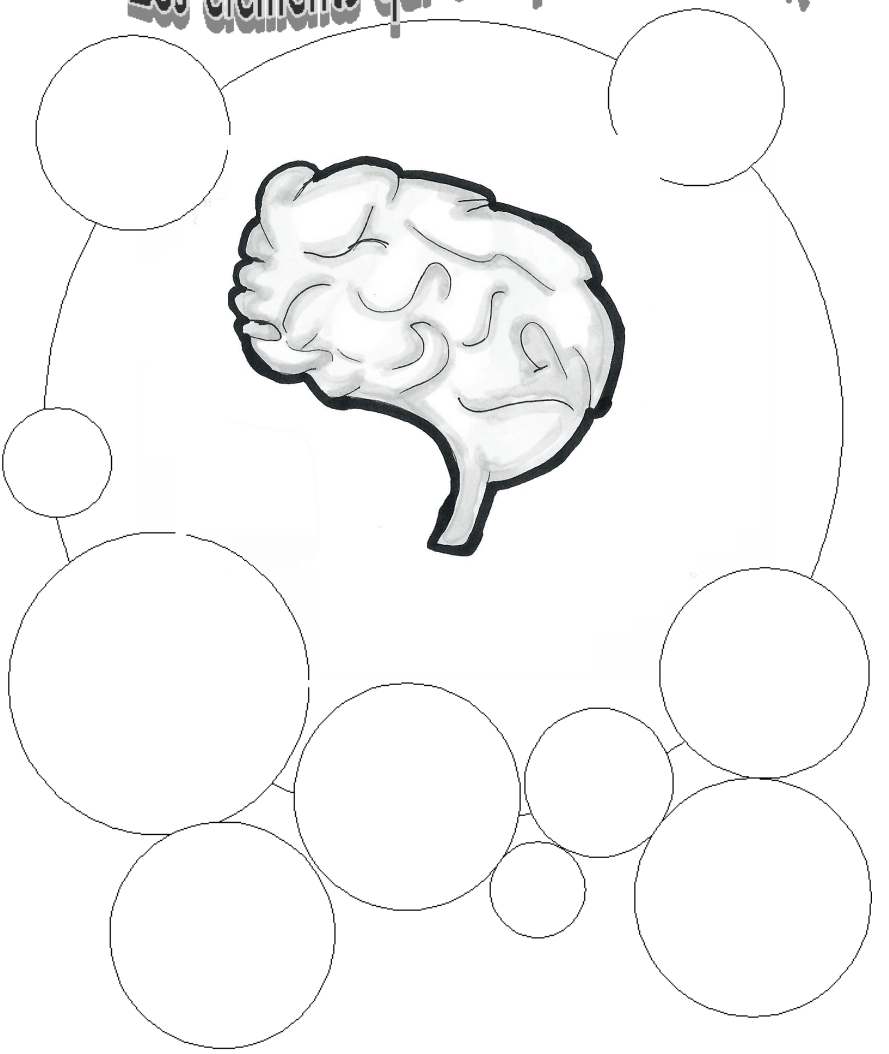
ॐ

L'état de ma vie affective



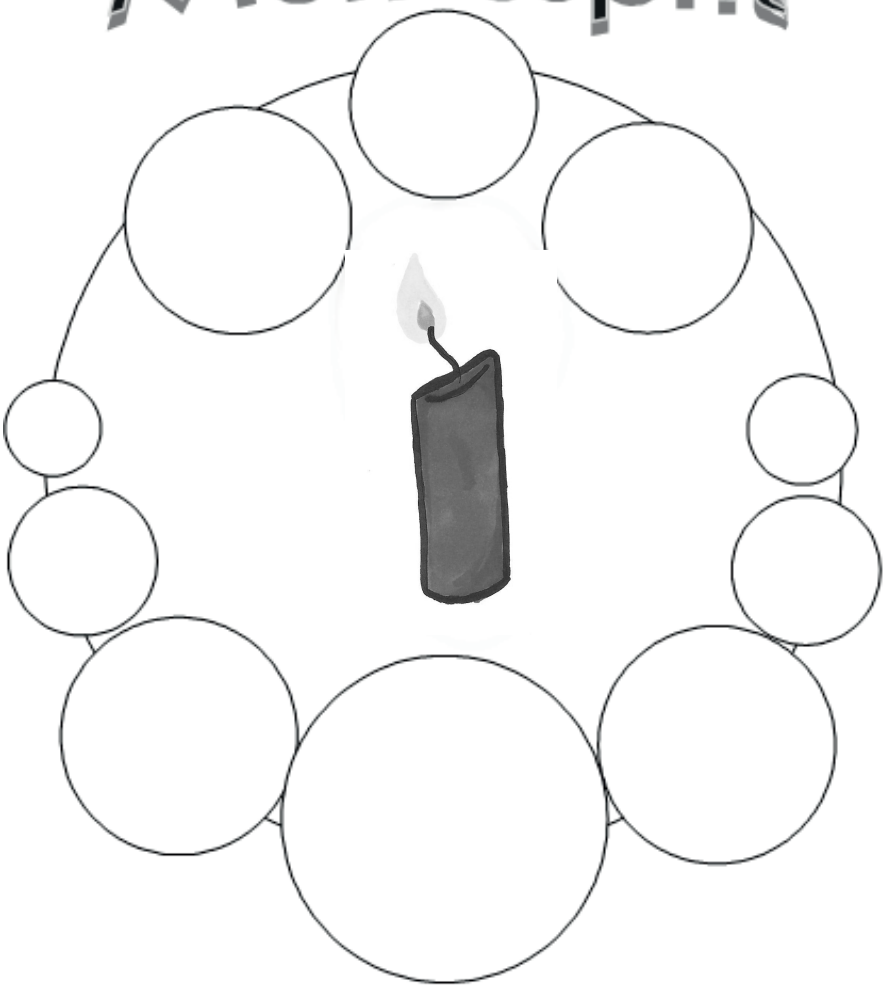
ॐ

Les éléments qui occupent ma tête...



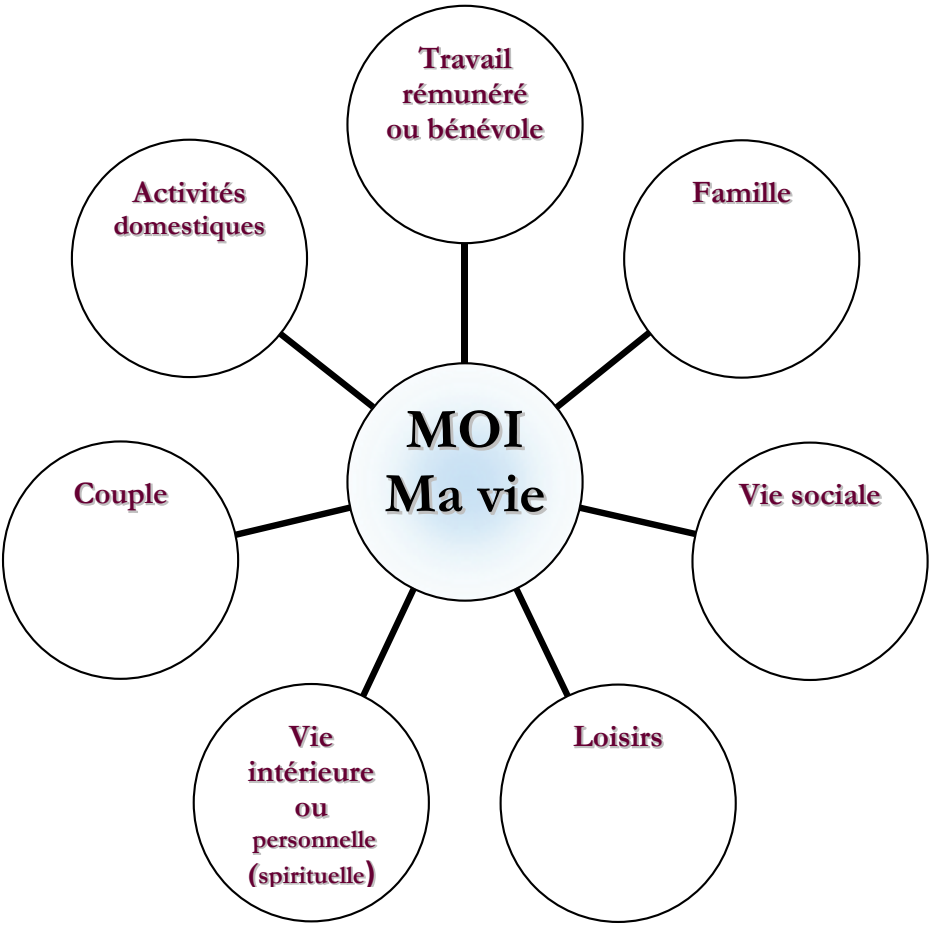
ॐ

Mon esprit



ॐ

Sphères de vie



ॐ

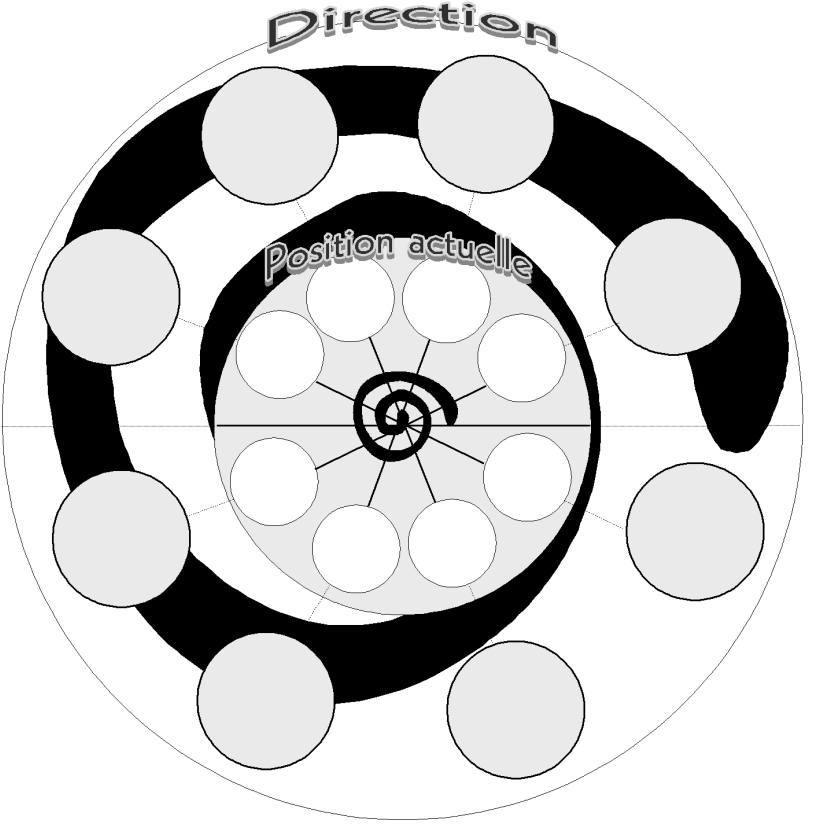
Point d'équilibre

Maintenir l'équilibre dans notre balance intérieure
c'est créer et vivre en harmonie avec soi.

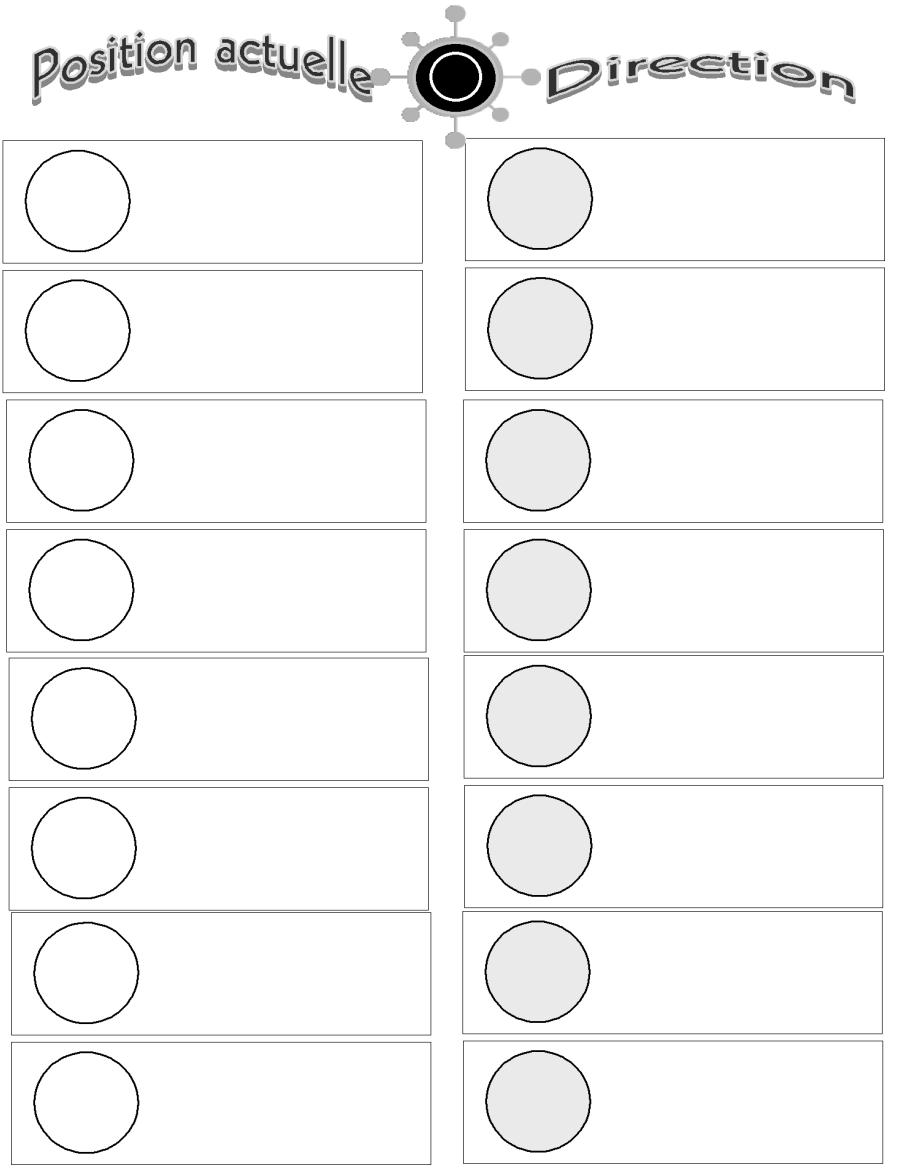
Mon bonheur	Mon mal-être
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
• _____ E/I	• _____ E/I
+ - =	+ - =

ॐ

Poussée de croissance



ॐ



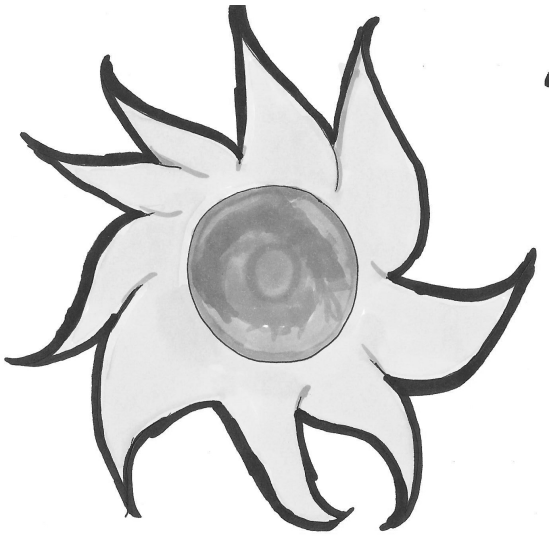
Viser la réussite

- **Ma cible**

- **Mes obstacles prévisibles**

- **Mes ressources**

ॐ



Annexe 3

Ho'oponopono : faire la paix avec le bonheur![22]

« Il y a de la place au soleil pour tout le monde,
surtout quand tout le monde veut rester à l'ombre. »
Jules Renard

Préambule

Depuis ma première lecture sur la méthode de purification Ho'oponopono, mon esprit n'a cessé de mijoter, de faire des liens, de pousser ses réflexions et d'animer le sujet dans mon quotidien, notamment sous forme d'exercices de méditation et de prière. Tel un écho bienveillant émergeant du fond de soi, l'esprit profondément aimant de cette sagesse hawaïenne me sert de guide pour faire ce nettoyage que mon âme réclame afin de retrouver la légèreté de mon état originel. Ce besoin de me libérer de mes lourdeurs m'a donc amené à écrire une série d'articles sur le sujet. Je souhaite partager avec vous les idées inspirées qui découlent de l'expérimentation de cette puissante méthode de purification qui rétablit la connexion avec Soi, avec la Source originelle.

---

[22] Article tiré de mon blogue fontainedelumiere.wordpress.com
Ho'oponopono : faire la paix avec le bonheur
https://fontainedelumiere.wordpress.com/2014/04/23/hooponopono-faire-la-paix-avec-le-bonheur/faire la paix avec le bonheur!

ॐ

Le premier article survole les grands principes de cette sagesse. Le deuxième s'arrête sur deux notions importantes, celle du point zéro (vous savez c'est là où la conscience divine nous libère des mémoires qui nous hypothèquent) et du zéro limite (c'est l'espace où s'activent simultanément les forces créatrices de la Vie qui nous inspirent à l'action). Le troisième article illustre à l'aide d'exemples un moment opportun pour recourir à la sagesse Ho'oponopono afin de recevoir l'assistance du divin. Enfin, ce quatrième texte vous invite à poursuivre la réflexion amorcée dans l'article précédant et à vous interroger sur une réalité qui afflige certains d'entre nous qui sommes programmés à se méfier du bonheur.

Êtes-vous de ceux qui, dans les moments les plus heureux, angoissent devant tant de joie? Avez-vous tendance à saboter vos occasions de bonheur comme si elles présageaient l'arrivée très prochaine de turbulences? Si vous êtes comme moi, chers lecteurs, je vous invite dans cet article à choisir votre place au soleil afin de vous y installer tout en éloignant cette croyance nocive qui ruine votre félicité.

Le bonheur réveille des peurs ancestrales

« Ayant déclaré de hautes vérités spirituelles, on lance un défi aux anciennes idées enfouies dans le subconscient et l'erreur se manifeste qui doit être exterminée .»
Florence Scovel Shin

Se méfier du bonheur, voilà une pensée saugrenue. Mais voyons donc! C'est quoi cette idée-là? C'est exactement ce que je me suis dit. Mais avant de tirer vos propres conclusions sur le sujet, prenez connaissance de mon raisonnement que voici. Récemment, j'ai vécu des événements qui m'ont procuré beaucoup de joie et c'est justement en les vivant que la crainte de la malchance s'est réveillée du plus profond de mes entrailles. C'est comme si j'avais en moi un thermomètre qui mesurait mon niveau de bonheur et, passé un certaine limite, il faisait basculer ma vision du monde dans la négativité et la peur. Il me semble que j'allais à présent recevoir une

pluie de pots par la tête après avoir accepté tous ces bouquets de fleurs.

Suivant la logique du « mauvais sort », ma pensée s'est alors imprégnée de l'idée qu'il me faille me méfier du bonheur puisqu'il attire une charge équivalente de malheur, voir même davantage. En plus, ce dit bonheur, ne faut-il pas le mériter avant d'y avoir droit? Et si on le prend sans l'avoir gagné, ne nous attirons-nous pas ainsi la foudre divine? Puis, est-ce que je suis digne de ce petit bonheur? À partir de quel point de vue dois-je le déterminer? Celui du jugement dernier de mes croyances judéo-chrétiennes ou bien celui de l'accueil non jugeant et profondément aimant de l'âge de lumière? Mmm...Je ne sais plus trop? Devant la complexité et la condamnation implicite que suggère ce questionnement naît alors le refus du droit au bonheur. Ouf! Voilà toute une prise de conscience. C'est bien logique, si le bonheur attire la malchance, qui veut être heureux? C'est comme si prendre sa place au soleil allait automatiquement nous brûler la peau plutôt que nous emplir de lumière et de bien-être. Dans ce cas, ne faut-il pas se protéger contre le bonheur?

Se protéger du bonheur

« *Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi.* »
Bernard Fontenelle

Pour ma part, comme du goudron appliqué comme crème protectrice, ce refus du bonheur engendré par le manque d'amour-propre se manifeste généralement par la présence d'une petite voix pessimiste qui s'introduit dans mon dialogue intérieur. Activée suite à un épisode heureux, elle véhicule des idées comme celles-ci : « Attention ma chère, il y a sûrement anguille sous roche. » « Ne te réjouis pas trop rapidement. Tu vas t'en mordre les lèvres. » Ces mises en garde donnent un arrière goût à mon élan de joie en semant à la fois le doute et la crainte dans mon esprit. Or, lorsque surviennent des événements joyeux, je m'attends à ce qu'apparaissent

également des événements désagréables. Je nomme cette programmation de l'auto-sabotage.

C'est là un scénario typique que je rejoue probablement à chaque fois que le bonheur s'accumule comme une douceur sur mon âme. C'est cette peur du bonheur réactivée qui, inconsciemment bien sûr, crée et attire par la suite vers moi des événements désagréables qui servent à rééquilibrer la balance du jugement que je pose moi-même quant à la quantité de bonheur auquel j'ai droit. Avec l'intensité du conflit intérieur qui a cours en moi, à savoir si je mérite ou pas ce bonheur, et devant l'insistance que génère la répétition de plus en plus rapide du cycle qui se rejoue sans cesse, j'ai la forte intuition que la vie me prie à présent de briser cette programmation afin d'accéder au bonheur inconditionnel qui m'est destiné.

Conjurer le mauvais sort par le pouvoir de l'amour

« Tout le monde à droit au bonheur,
mais personne n'a le droit de détruire celui des autres. »
Dalaï-Lama…
et j'ajouterai : *ni même soi-même.*

La plupart du temps je préfère nier cette voix négative qui m'est familière, car elle me donne le frisson; elle a le pouvoir de me dévier du flux harmonieux de ma vie en m'emplissant de noirceur, ce qui me déstabilise. C'est le pouvoir que je lui donne et que nous donnons souvent à une croyance négative. Mais aujourd'hui je pose avec vous les balises qui amorceront la mise à zéro de la puissance que possède sur moi, et peut-être même sur vous, cette croyance afin de neutraliser sa domination et reprendre possession de mon bonheur pour le faire croître sans limite -zéro limite. En fait, nous allons symboliquement conjurer le mauvais sort en l'inondant d'amour et de lumière.

ॐ

L'âge de lumière

« Vivre avec grâce, c'est vivre dans le flux tranquille d'actions appropriées, habilement achevées, qui améliorent notre vie et celle d'autrui et qui permettent à nos qualités divines d'émerger progressivement. »
Roy Eugene Davis

Cette croyance erronée associée au bonheur transmise par le biais de mon éducation, notamment par un mélange d'idées et de superstitions arrangées et déformées avec les années par ma compréhension et mon vécu est l'exemple concret de la construction d'une mémoire discordante qui affecte ma vie et ce, jusqu'à ce qu'elle soit nettoyée de mon mental. C'est pourquoi ce « Ho'oponopono! Sauve-moi de moi! » (ref. article précédent) prend vraiment tout son sens.

Selon la sagesse hawaïenne, le terme Ho'oponopono veut dire corriger une erreur. Celle-ci provient précisément des pensées douloureuses des mémoires du passé que nous entretenons dans le présent. Il est nécessaire de libérer l'énergie de ces idées qui causent de la souffrance en soi, car elles engendrent des déséquilibres et des désordres qui nous empêchent de vivre pleinement. Pour se faire, en plus de la récitation du mantra Ho'oponopono « Je suis désolé, pardonne-moi, je t'aime, merci », voici trois points de repère qui vous aideront à procéder au nettoyage :

1. Croire en la bienveillance de la vie : À la base de la vie, il n'y a que l'amour et le bien qu'il procure qui soit vraiment réel. Se sont nos croyances erronées (erreurs) qui donnent vie et pouvoir au « mal » qui nous blesse par l'entretien de ces mémoires douloureuses. Ainsi, fondamentalement seul le bien existe et il est nécessaire de faire croître cette pensée jusqu'à ce qu'elle devienne une conviction; l'Univers, la Vie ou le Créateur ne veulent que notre bien. Lorsque notre mentalité nettoyée met fin aux luttes de pouvoir entre le bien et du mal, c'est-à-dire une fois que notre conscience s'est unifiée, c'est à

ce moment que nous accédons au flux ininterrompu de bien-être qui sans cesse se déverse sur nous, et ce en dépit et malgré l'adversité inhérente à la vie sur terre. C'est l'infinité de cet amour qui forme le point zéro; le bonheur coulant à flot sans barrière ni limites –zéro limite.

2. Affirmer son droit au bonheur : Il importe de pacifier la dualité « Est-ce que j'ai droit ou non au bonheur et quelle quantité m'est-il permise de recevoir? » qui crée un barrage à notre capacité de recevoir tous les bienfaits qui nous appartiennent par droit divin. Or, il est essentiel de prendre conscience des croyances (du type judéo-chrétiennes et superstitions par exemple) qui teintent notre définition du bonheur et de travailler à les unifier. Ceci aura comme effet d'installer la paix là où il y avait une pensée douloureuse.

3. Focaliser son attention sur cette vision du monde aimante **et la renforcer avec la répétition** d'affirmations positives, car c'est la répétition qui grave la pensée dans le mental et qui finira par redonner forme au monde tel qu'il est réellement, c'est-à-dire constitué de cette énergie paisible, aimante et lumineuse du point zéro –zéro limite. C'est ainsi que le ciel s'incarne sur terre et nous fait passer de l'âge des ténèbres à l'âge de lumière!

Rétablir l'ordre

« Ce concept d'amour associé au sens des responsabilités, dont chaque homme a besoin pour se dépasser, pour aller au-delà de ses limites, est le fondement de la technique Ho'oponopono… »
Josaya

La méditation quotidienne d'affirmations positives permet de se réapproprier son droit au bonheur et contribue à rendre son énergie claire, fluide et puissante en stoppant les croyances qui obscurcissent son bien-être. Ces vieilles pensées limitatives qui sabotent cette complicité naturelle que chacun possède avec la vie doivent être

neutralisées et la récitation du mantra Ho'oponopono *« Je suis désolé, pardonne-moi, je t'aime, merci »* conjuguée aux affirmations permettent de restaurer cette connexion harmonieuse avec la vie. Le fait de croire en sa bienveillance, d'affirmer son droit au bonheur et de focaliser son attention sur ce nouveau paradigme nettoient le mental des fausses croyances qui rétablie l'ordre naturel. C'est ainsi qu'en s'asseyant dans ce vide qui nous emplit de tout (l'énergie enveloppante et aimante du point zéro -zéro limite) que la vie suit vraiment son cours.

Chers lecteurs puissiez-vous trouver un petit instant à tous les jours pour purifier votre mental de tout ce qui entrave votre bonheur. Affirmez-vouset approvisionnez-vous de cet amour que la Vie vous offre afin de retrouver graduellement votre état d'origine et transformer votre monde en lui redonnant sa véritable nature. C'est ici que notre bonheur se poursuit et se multiplie! Tel est notre pouvoir sur notre vie.

À bientôt!

Bonheur **Om**niprésent : impossible d'y échapper.



ॐ

Annexe 4

Brillez de toute votre lumière![23]

Préambule

« Nos moments de lumière sont des moments de bonheur; quand il fait clair dans notre esprit, il fait beau. »
Joseph Joubert

Ne vous a- t-on jamais dit que vous étiez particulièrement rayonnant? Rappelez-vous un de ces moments où votre bonheur intérieur était plus intense qu'à l'ordinaire et resplendissait jusqu'à l'extérieur. S'agissait-il d'une promotion, d'une surprise, la réalisation d'un objectif, un accomplissement particulier, votre anniversaire, l'effet d'une chanson, une phrase inspirante ou tout simplement d'une remarque agréable que l'on vous a gentiment adressée? Peu importe l'occasion, par votre regard brillant et peut-être votre sourire radieux, votre ton joyeux, votre rire communicatif ou encore votre dynamisme, vous transportiez cet état d'âme empli d'allégresse. Votre attitude positive laissait certes une impression agréable sur autrui.

Ah! J'adore ces moments de grâce où la vie prend toutes ses couleurs. Il suffit souvent d'un petit événement, rien de bien grandiose, mais d'assez puissant pour me transporter sur une onde supérieure qui, en un éclair, transforme mon humeur qui prend des allures de fête. À ces

[23] Article tiré de mon blogue fontainedelumiere.wordpress.com
Brillez de toute votre lumière
https://fontainedelumiere.wordpress.com/2012/09/29/brillez-de-toute-votre-lumiere/

occasions, j'ai vraiment l'impression de projeter des arcs de lumière tout autour de moi tant je brille de joie. Oui, je l'avoue, je suis une personne intense qui s'émerveille facilement et qui aime profondément la vie. Alors, imaginez mon enthousiasme lorsqu'il s'agit d'un événement important. Par exemple, ceux qui m'ont vu franchir la ligne d'arrivée du *Marathon Oasis et ½ Marathon de Montréal* dimanche dernier pourraient vous témoigner de mon rayonnement. Je vous assure avoir illuminé depuis tous mes pores de peau cette félicité sur des kilomètres à la ronde. Et je n'étais pas seule à éclairer le Parc Lafontaine de cette mine victorieuse, car nous étions 27 000 coureurs à le faire! Quand cette joie est partagée, le bonheur se multiplie et voyage à la vitesse de la lumière.

Lorsque je réfère à la notion de rayonnement, il s'agit effectivement d'une image, mais c'est également une réalité puisque nous possédons tous un corps de lumière. Cher lecteur, dans cet article vous découvrirez de nouvelles dimensions de votre être qui, quoique souvent méconnues, sont toutes aussi réelles que votre corps physique.

Aura

« On peut répandre la lumière de deux façons :
être la bougie ou le miroir qui la reflète. »
Edith Wharton

Le corps humain est entouré d'énergie, c'est-à-dire d'un rayonnement électromagnétique, aussi appelé aura ou corps de lumière, qui diffuse les vibrations qui l'habite; les pensées et les sentiments que nous éprouvons. En conséquence, si je ressens de la joie, énergétiquement je rayonne cette joie tout autour de moi. Au contraire, si je vis de la tristesse, je diffuse également cette tristesse.

Tout comme nous rayonnons de l'énergie, nous recevons également des ondes qui nous parviennent de notre environnement. Par exemple, lorsque nous entrons dans une pièce où deux personnes viennent tout juste de vivre un conflit, nous ressentons cette énergie des opposés électriser l'air comme autant de flèches d'inconfort.

ॐ

Ainsi, l'expression « à couper au couteau » traduit bien toute la pesanteur du climat et la réalité d'une donnée qui n'est pas visible ni physiquement, mais qui pourtant est très palpable (la piètre qualité et la densité des vibrations du lieu qui nous collent à la peau et nous incommodent plus ou moins consciemment).

Voici un autre exemple. Plus tôt cet été, en terminant mon entraînement de course à pied dans un parc tout près de chez moi, j'ai symboliquement « frappé un mur » invisible qui m'a vraiment saisi. Ce n'était pas un mur de brique ni le mur rencontré par le coureur du marathon (fatigue intense et brutale ressentie pendant la course), mais plutôt d'un mur puissant de calme. Je vous mets en situation.

Dynamisée par le rythme de ma course et par la musique dans mes écouteurs, je monte rapidement l'escalier qui mène au stationnement. Tout en haut, je suis surprise par un groupe qui s'adonne au tai-chi (gymnastique chinoise constituée d'enchainements de postures et de mouvements très lents). Je n'ai pas pu faire autrement que de m'arrêter brusquement quelques secondes le temps de m'ajuster avant de repartir doucement sur la pointe des pieds. Cette énergie était d'une force si intense qu'elle s'imposait et formait un bouclier autour du groupe. Comme quoi « *Il y a plus de lumière et de sagesse dans beaucoup d'hommes réunis que dans un seul.* » [24]

[24] Alexis de Tocqueville

ॐ

Corps lumineux et plans de conscience

« Méditez sur la lumière. Premièrement, vous êtes la lumière. Ensuite, la lumière est en vous. Enfin, vous êtes la lumière. »
Sathya Sai Baba

L'aura est donc une émanation spirituelle qui nous enveloppe. Invisible pour la plupart d'entre nous, celle-ci possède également des couleurs et une force de rayonnement. Certains voyants peuvent la distinguer pour l'analyser de même que certaines méthodes peuvent la rendre visible. Grâce au procédé développé par *Semyon Davidovith Kirlian* (1898-1978), l'effet Kirlian, il est possible de photographier l'aura.

Ce champ de lumière colorée se compose de différentes couches qui nous relient aux différents plans de conscience ainsi qu'aux Chakras. Ce sont des roues d'énergie situées à des endroits clés dans notre corps physique qui le nourrissent de lumière. Le prochain article traitera du sujet. Or, nous vivions à la fois dans sept plans de conscience, donc sept couches ou enveloppes : le corps physique, éthérique, émotionnel, mental, causal, spirituel et divin. En voici une brève présentation.

1. Le **corps physique** (le plan physique) : c'est notre chair, notre sang, nos os, nos muscles, nos nerfs, nos organes et notre ADN. C'est grâce à cette étonnante machine que l'expérience terrestre nous est accessible;

2. Le **corps éthérique**, ou double éthérique (le plan éthérique) : c'est le rayonnement de notre énergie vitale qui, telle une barrière, protège le corps physique d'intrusions extérieures (germes, toxines, etc.). Lorsque nous sommes en perte d'équilibre, stressés ou surchargés, cette barrière est moins efficace. C'est reconnu qu'en période de fatigue nous sommes plus à risque de contracter un virus présent dans notre environnement. Le contraire est aussi vrai : plus nous

sommes forts dans notre tête, notre corps, notre cœur et notre esprit, plus nous repoussons ces intrus de notre champ de rayonnement;

3. Le **corps émotionnel** (le plan astral) : c'est dans ce plan que résident nos sensations, émotions, désirs et peurs qui projettent vers l'extérieur des vibrations et messages inconscients qui attirent vers nous des énergies similaires. C'est aussi le plan de l'imagination. Notre réalité extérieure est le reflet exact de ces informations intérieures. Voilà pourquoi il est favorable de porter notre attention sur ce que nous souhaitons vivre (le vœu, l'objectif, l'espoir de réalisation ou le rêve) plutôt que sur l'écart vécu;

4. Le **corps mental** (le plan mental) : c'est le plan de l'intellect, celui des pensées et des idées du mental inférieur où règne le cerveau rationnel et analytique. Actuellement, ce plan prédomine dans notre société et est survalorisé au détriment des autres dimensions; malheureusement, ce qui n'est pas prouvé scientifiquement perd alors toute crédibilité. Ceci nous coupe d'une grande partie de nous-mêmes;

5. Le **corps causal** (le plan du mental supérieur ou plan causal) : c'est ici que loge le plan mental supérieur qui unit la matière au divin. Ce plan de conscience capte les énergies cosmiques qui proviennent de notre univers sous forme d'intuitions, d'images, de symboles, de lumières et d'idées de génie. C'est aussi dans le corps causal que s'animent la loi de cause à effet et la loi du Karma (tout ce que l'on sème, on le récoltera). Ici, le mental se positionne en hauteur;

6. Le **corps spirituel, *Bouddhique, Christique*** (le plan supra-mental) : c'est le plan où réside les archétypes divins (symboles universels à tous les humains peu importe la race, le sexe, la culture ou la religion qui sont associés à la spiritualité –Dieu, Père, Mère et Enfant Divins, l'Esprit…) qui nous transmettent l'impulsion de créer. C'est en manifestant ces qualités supérieures que nous nous réalisons à titre d'être lumineux. Plus la qualité de cette expression est pure,

plus la réalisation est lumineuse. Pensons aux grands maîtres et aux modèles de sagesse qui ont voué leur vie à nous rappeler notre essence divine (Bouddha, Jésus, Marie, mère Thérésa, le Dalaï-lama, etc.);

7. Le **corps Divin** ou **Atmique** (le Plan Divin ou Atmique) : c'est le plan de l'illumination, celui où l'on réintègre la conscience divine et l'unité avec notre Créateur. Pour ceux qui croient en la réincarnation, les écrits affirment que c'est dans ce plan qu'il y a détachement du cycle des incarnations.

Manteau d'énergie

« Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière. » Bouddha

L'aura est donc une enveloppe de lumière et de couleurs dont les nuances se modulent au gré de nos états d'âme, de la qualité de nos pensées, de nos sentiments ainsi que du niveau de pénétration de l'énergie divine en soi. Elle émet et reçoit des vibrations. Notre corps de lumière nous recouvre tel un manteau de sept couches qui sont autant de plans de conscience qui forment l'anatomie de notre esprit. Chacun d'eux permettent des prises de conscience qui nous font pénétrer la vie avec un regard différent, ce qui modifie notre perception. Tous ces plans sont associés à un Chakra, notamment appelés roues d'énergie.

Ceci dit, je prévois accéder aux plans supérieurs de conscience d'ici quelques milliers de vies! Mais bon, comme pour tout objectif que nous espérons atteindre, l'important c'est d'être en chemin n'est-ce pas? Par contre, ce qui est génial, c'est que pendant cette ascension d'un plan de conscience à l'autre, en s'épurant, notre aura s'éclaire de plus en plus et notre vie est encore plus agréable. Certes, pour vous ouvrir à une telle perspective, vous aurez probablement besoin de méditer le tout. Je vous encourage à chercher en vous votre propre vérité et de toujours lui donner préséance sur celle d'autrui.

ॐ

Cependant, que vous croyez ou non à ces informations, vous continuerez à irradier votre énergie unique tout autour de vous et à répandre le plus beau en vous. Alors, soyez heureux, souriez et brillez de toute votre lumière!

Je vous laisse sur ce sourire et la citation suivante : « Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière.» Abbé Pierre.

À bientôt!



Annexe 5

Peace, love… and disco![25]

Préambule

« *Dans chaque couleur il y a de la lumière.*
Dans chaque pierre se trouve un crital .»
Enigma

Avez-vous déjà observé le magnifique spectacle d'un cristal sous l'effet des rayons du soleil? Les arcs-en-ciel dessinés par cette union fabuleuse fait jaillir le prisme des couleurs. Le **fēng shuǐ** nous révèle que grâce au rayonnement sublime formé par ces boules de cristal à facettes, l'énergie négative qui traîne dans notre environnement est purifiée. Tous ces rayons bienfaiteurs agissent comme une pluie qui inonde le lieu de pures énergies. Il y a de cela quelques années, je me suis mise à la fabrication de mobiles de cristal exactement dans ce but.

Tel un grand ménage, à l'aide de ces précieux objets scintillants j'espérais harmoniser la circulation du Chi (énergie) dans ma maison afin d'emmailloter mon foyer de bonnes vibrations. Toutes mes fenêtres possédaient leur cristal et je m'amusais souvent à les faire balancer pour faire toupiller les rayons de couleurs comme une boule

[25] Article tiré de mon blogue fontainedelumiere.wordpress.com
[25] *Peace, love... and disco!*
https://fontainedelumiere.wordpress.com/2012/10/07/peace-love-and-disco/

disco (boule miroir). J'ai partagé de merveilleux moments avec mes enfants qui s'amusaient à les attraper. Imaginez les rires et la joie qui ont empli ma maison. À chaque fois, ce fut un spectacle grandiose et l'exemple parfait de l'action concrète des énergies transcendantes projetées par ces prismes.

Dans l'article précédent « *Brillez de toute votre lumière*! », je vous entretenais de notre aura qui rayonne comme un cristal. J'ai également effleuré le sujet des roues d'énergie qui lui attribuent ses couleurs. Chers lecteurs, dans cet article je vous fais découvrir ce que sont les Chakras et vous explique quel rôle ils jouent dans notre vie. Au risque d'être étiquetée de « hippie » (terme associé au mouvement « peace and love » des années 1960), je vous l'affirme, non seulement nous sommes lumière, mais nous sommes également un arc-en-ciel de couleurs!

Tourbillonne ma lumière

Chakra est un terme sanskrit qui signifie roue.

Notre corps de lumière est constitué du rayonnement des différents plans dans lesquels nous évoluons. Il y a le plan physique, éthérique, émotionnel, mental, mental supérieur, supra-mental et divin. Chacun de ces plans est relié à des roues d'énergies localisées dans un endroit spécifique de notre corps d'où les organes puisent leur énergie vitale. Notre état de santé nous indique si cette énergie subtile circule harmonieusement. Avant de poursuivre l'étude des Chakras, il est important de mentionner deux aspects fondamentaux.

D'abord, le fonctionnement optimal de ceux-ci s'opère par une *ouverture* complète et une *rotation libre* de toute entrave. Comme autant de « *bâtons dans les roues* », des blocages de toutes sortes ralentissent leur rotation, ce qui empêche la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Or, l'apparition de maux confirme la présence d'un barrage. Ensuite, tout comme le mouvement ascendant de l'eau de la fontaine

qui monte à travers son canal interne pour jaillir au sommet et se répandre en de magnifiques jets, l'énergie de notre corps de *lumière circule* également en passant par le Chakra de la base qui monte vers les centres d'énergie supérieure jusqu'au sommet de la couronne pour redescendre jusqu'à la base. Ce flux d'énergie peut lui aussi être obstrué. **Or, l*'étude des Chakras nous donne des indices importants sur l'origine de nos difficultés et peut ainsi orienter notre recherche de solution vers un mieux être.***

Roues d'énergie

« *La couleur est la gloire de la lumière.* » Jean Guitton

À la base, notre corps de lumière possède sept Chakras. Les premiers permettent l'ancrage de l'âme au corps ainsi que le développement de la personnalité qui forme notre moi (identité psychologique). Le quatrième Chakra sert de liaison avec les Chakras supérieurs qui eux connectent le moi à l'esprit (la conscience d'être, le Moi supérieur ou le Soi). Ils permettent d'accéder à l'intelligence suprême qui gouverne la vie, de même qu'à ses lois. Voyons succinctement de quoi il s'agit.

1- Le **Chakra Racine** est localisé à la base de la colonne vertébrale où logent nos forces inconscientes. Il est associé à la couleur **rouge**, au son do et à l'élément terre. Ce Chakra nous relie à la dimension matérielle et à la survie de l'âme dans le corps physique qui nous raccorde à la Terre. Sa vibration provient des battements de notre propre vie, de la force de cette vie (la volonté d'en prendre possession et de la vivre) qui nous habitent et se déploient grâce au kaléidoscope qu'est notre personnalité. Ce Chakra reflète donc le dynamisme et la qualité de notre énergie. Il est également relié à celle de la famille par le bagage génétique qui intervient, notamment dans la fabrication du corps dans lequel l'âme prend place, mais aussi l'environnement dans lequel celle-ci évolue et les conditions de vie dont elle bénéficie pour s'ancrer à la Terre. **Le sentiment d'appartenance sert d'assise et d'ancrage à cette force de vie.**

ॐ

Point de repère : *Ma force de vie descend du monde céleste et s'installe sur le plan terrestre par l'appropriation d'un corps humain. Je transporte tout ce dont j'ai besoin pour mon incarnation dans mon ADN. Ma famille et mon environnement me servent de nid.* ***Mots clefs*** *: Énergie primordiale, force de vie, volonté, confiance et sécurité.*

2- Chakra Splénix est situé en dessous du nombril et nous connecte à notre pouvoir d'agir et de créer. Ce centre d'énergie est de couleur **orange** et correspond à la tonalité qu'entonne le son ré. L'eau est l'élément qui lui est associé. **À ce niveau d'expression l'énergie primordiale se transforme en énergie créatrice qui se déploie dans l'action**. Pour ce faire, une connaissance de soi et l'identification de ses aspirations sont essentielles afin de bien canaliser nos impulsions de création et de nous investir dans des activités qui font du sens, c'est-à-dire qui nous nourrissent et nous font évoluer. La force de reproduction ainsi que l'activité de tous nos sens sont ici stimulées.

Point de repère : *Intuitivement je reconnais ma mission de vie (le but de ma vie). Mes talents, forces, compétences et intérêts sont mes guides. Je manifeste et crée ma vie.* ***Mots clefs*** *: Identité profonde, but d'incarnation, énergie de création, pouvoir sur sa vie.*

3- Le **Chakra Solaire,** ou plexus solaire, est notre soleil intérieur formé de nos émotions. Le feu est donc l'élément auquel il est associé. Situé au-dessus du nombril, il rayonne la couleur **jaune**. Le son mi correspond à sa fréquence musicale tandis que le pancréas est la glande endocrine qui lui est associée. Cette dernière sécrète, notamment l'insuline et le glucagon qui régule la concentration de glucose dans le sang. Par notre sensibilité **nous captons les vibrations qui nous parviennent du monde extérieur qui sont ici traduites sous forme d'émotions et de sentiments qui forment le ressenti**. La perception que nous avons de notre environnement est influencée par ce contenu qui, à son tour, influence nos comportements. Il importe de maîtriser et de communiquer ses

émotions afin de puiser dans cette force l'énergie nécessaire pour alimenter son feu intérieur et, autant que faire se peut, de le préserver de toute entrave émotionnelle. Les émotions refoulées freinent et nuisent à notre potentiel de réalisation en créant des limitations ainsi que des comportements d'auto-sabotage.

Point de repère : *je ressens la vie, la comprend, l'exprime et la crée par l'émotion qui me propulse dans l'action.* ***Mots clefs*** *: Ego, personnalité, émotions et désirs.*

4- Le **Chakra Cardiaque** se situe au centre de la poitrine. Cette roue porte la couleur du printemps et de l'immortalité : le **vert**. Il est associé à l'élément air, à ce qui, tout comme le vent, est invisible, mais pourtant très réel. La tonalité du fa s'unit à sa vibration. Le thymus qui régit le système immunitaire est la glande endocrine qui sert de portail physique à ce merveilleux rayonnement énergétique. Symboliquement, nous avons visité ce lieu dans le jardin de la Fontaine de lumière (article *Visite libre* dans l'onglet ***Porte d'accès***).
Vous vous rappelez? À ce carrefour se distingue une position centrale où siège cette majestueuse fontaine, là où se rencontre le nord et le sud (la dualité de ce monde : le noir et le blanc, le chaud et le froid, etc.) puis l'est et l'ouest (les polarités féminine ou *le yīn et* masculine ou *le yáng*). *C'est aussi à cet emplacement qu'a lieu la convergence des énergies du ciel et de la terre (l'humain et le divin). Toutes ces énergies se rencontrent en ce « point de vie » -la fontaine-*. Ici, nous prenons conscience qu'au-delà de notre appartenance à un sexe, nous portons en soi autant les énergies féminines (sensibilité, intuition, réceptivité) que masculines (force, intelligence et action) et que nous formons une expression des différents contrastes issus de l'interaction des opposés (entre le blanc et le noir il y a les tons de gris et entre le chaud et le froid, une panoplie de degrés). Nous comprenons que notre rôle est d'équilibrer et de centrer ces énergies dichotomiques qui sont en nous-mêmes afin d'utiliser ces forces à différents niveaux de gradations pour nous réaliser. **Cet alignement met donc fin à l'opposition des contraires et crée l'amour, cette puissance unificatrice de la vie.**

ॐ

Lorsqu'on vibre au diapason de cette quintessence, la compassion et l'harmonie s'installent naturellement dans notre vie.

Point de repère : *En me centrant dans mon énergie (je sais qui je suis et ce que j'aspire à réaliser par actes de création) et en exprimant des sentiments et une qualité d'amour libre d'attachement, ma personnalité se met au service de ma nature supérieure, c'est-à-dire des aspirations de mon Soi.* ***Mots clefs*** *: Transformation du ressenti en sentiment puis en amour inconditionnel.*

5- Dans le corps, le **Chakra Larynx** est positionné au centre de la gorge. Au rythme de la tonalité du sol, il fait tourbillonner une énergie de teinte **bleue** générée par la thyroïde. Cette glande endocrine propulse ou freine la production d'hormones qui, entre autres choses, régulent la vitesse à laquelle le corps utilise l'énergie et fabrique des protéines. L'éther qui englobe la terre, l'eau, le feu et l'air est l'élément associé au Chakra Larynx. **Ce Chakra nous ouvre à une compréhension plus lucide de sa vie, à une communication avec l'autre et avec les plans subtils.** Ainsi, le Soi s'allège puis s'élève dans les énergies lumière, là où réside l'essence des choses. Dans ce plan de perception, nous prenons conscience du fonctionnement du monde à partir des lois universelles et accédons à une sagesse provenant de l'Intelligence qui régit toute chose.

Point de repère : *Ayant pénétré le plan de conscience éthérique, je comprends le fonctionnement de ce monde et les lois universelles qui le régissent. J'intègre la loi du karma. L'intelligence supérieure m'inspire la capacité de communiquer à un niveau aimant et totalement respectueux de soi et de l'autre. Je m'exprime à travers le mot juste et pose l'action juste.* ***Mots clefs*** *: Expression, communication et lois universelles.*

6- Le **Chakra Frontal** est établi au milieu du front où siègent l'inspiration, la mémoire, la visualisation et l'imagination. Voilà pourquoi on l'appelle également le 3e œil. La teinte profonde de l'**indigo**, couleur de la conscience et de l'intuition, est associée à ce

ॐ

centre. Lorsqu'on psalmodie le son la, nous sommes directement en résonance avec l'hypophyse, ou glande pituitaire, qui régit les manifestations de cette énergie dans le corps physique. Cette glande est reconnue comme étant une source qui stimule les autres glandes endocrines afin de réguler le taux d'hormones qui circulent dans le sang. La capacité d'évaluation, d'analyse, de jugement, de raisonnement et de comparaison sont, entre autres choses, influencées par cette glande maîtresse. Les forces mentales supérieures deviennent ici accessibles et prennent de l'expansion (la vision, la clairvoyance et la télépathie). Ainsi, lorsqu'on pénètre ce plan de conscience, nos perceptions changent complètement passant de l'humain au divin. C'est ainsi que notre intuition se révèle un précieux outil pour nous orienter.

Point de repère : *En accédant au mental supérieur mon jugement et mes perceptions s'affinent. Mon intuition permet d'interagir avec l'intelligence supérieure et d'agir conformément à l'unité des forces qui m'appellent vers l'avant. Je laisse la vie s'exprimer à un niveau de conscience qui s'élargit et s'illumine. J'avance et progresse.* ***Mots clefs*** *: Âme, forces mentales supérieures, imagination, visualisation et conception abstraite.*

7- Le **Chakra Couronne** est situé au-dessus de la tête au niveau de la fontanelle. Symboliquement, il prend la forme du lotus, cette sublime fleur inspirant l'accomplissement. La note si nous place en son sein. Le **violet** émane de ce centre lumineux qui physiquement s'établit dans l'épiphyse, ou glande pinéale, régulant le rythme biologique. Cette glande est en résonance avec les rythmes de l'Univers et elle nous informe sur le rayonnement lumineux qui provient du cosmos. Cette roue est donc le réceptacle des énergies spirituelles qui descendent et nous entourent. Le Chakra de la couronne nous relie aux énergies du Créateur de toute vie par le biais des **archétypes du Père Divin et de la Mère Divine. Il y a en soi union de ces deux principes supérieurs et sources de vie (mariage mystique).** Par un travail de maîtrise de soi, l'être est complètement centré et *il obéit à ses intuitions et perceptions supérieures.*

ॐ

Point de repère : *Étant le réceptacle de l'énergie céleste, je reçois l'inspiration pure. Je m'unifie à la lumière et fusionne aux énergies source de la vie. Je me retrouve à mon point d'origine. Je suis un être réalisé.* **Mots clefs** : Accomplissement suprême, unité et réalisation de soi.

C'est ainsi que par une série de transformations et grâce à de nombreuses ouvertures de conscience que s'équilibre et s'affine notre énergie de base. Nous nous approprions ainsi l'expérience humaine et renouons à notre nature cosmique et divine qui se manifeste tout autour de nous par actes de sagesse. À l'image de la Fontaine de Lumière, c'est par l'intuition que nous progressons et ouvrons le canal qui fait monter notre essence depuis la matière dense jusqu'aux plans supérieurs. Imaginez un instant ce que serait notre monde si chacun d'entre nous accédions à ces énergies lumière. La Terre changerait de visage et toute trace de tare serait annihilée. Utopie ou évolution? Que ce soit sur des décennies, des siècles ou des millénaires, je crois que notre évolution nous mènera à cet endroit magnifique et que notre vitesse de croisière s'accélère sans cesse.

Rayon ou éclair?

« *Le style est comme le cristal, sa pureté fait son éclat.* » Victor Hugo

Avec la notion de Chakra nous venons de constater ensemble que l'énergie qui nous habite est un prisme de couleurs. C'est confirmé, nous sommes un arc-en-ciel aussi dynamique qu'une boule disco! Certes, notre rayonnent n'est pas toujours optimal et harmonieux car il varie en intensité et en couleur en fonction de ce que nous vivons dans notre quotidien, de notre manière de l'aborder et d'y faire face. Alors, comment se porte votre énergie? Est-elle une version *soft* à la « Peace, love and disco » ou plutôt une version *hard* à la « sex, drugs and rock'n roll »? Suivez cette réponse comme un guide qui vous indique l'état de votre corps de lumière. Que vous soyez dans le premier ou le second groupe, faites la paix à la guerre des sexes, enivrez-vous d'amour et laisser le rythme de la musique vivifier vos

ॐ

Chakras! Et rappelez-vous que l'important c'est « live, laught and learn », c'est-à-dire vivre, rire et apprendre!

À bientôt!



ॐ

Bibliographie

CADDY, Eileen : « **La petite voix. Méditations quotidiennes** », éditions Le souffle d'or, collection Findhorn, 1989.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly : « **Vivre. La psychologie du bonheur** », éditions Robert Laffond, collection pocket évolution, 2004.

DESCHÊNES, André-Jacques : « **Vie quotidienne et santé mentale. Cahier de l'étudiant** », *texte 9.2 : L'anxiété normale*», Télé-université, 1993.

DOUCET, François : « **L'observation de la vie »,** ADA éditions 1998.

DUBOIS, Mireille Nathalie : « **Les cartes abondance. Sésame ouvre-toi! »**, Les Éditions CNM inc, 1995.

DU RANQUET, Matilde : « **Les approches en service social** », Édition DISEM VIGOT, 1991.

Haanel, Charles F. : « **La clé de la maîtrise. Un merveilleux guide pour obtenir tout ce que vous désirez dans la vie**. », édition Le Dauphin Blanc, 2007.

SÉGUIN, Monique et FRÉCHETTE, Lucie : « **Le deuil. Une souffrance à comprendre pour mieux intervenir** », Les éditions Logiques, 1999.

SURPRISE, Kirby : « **La synchronicité. L'art des coïncidences, des choix et des pouvoirs de votre esprit** » ADA éditions, 2013.

TRUDEL, Martine : « **Perles de lumière 1 : rayonnement** », 2015. Non publié.

ॐ

TRUDEL, Martine : « **Perles de lumière 2 : cristallisation** », 2015. Non publié.

ॐ

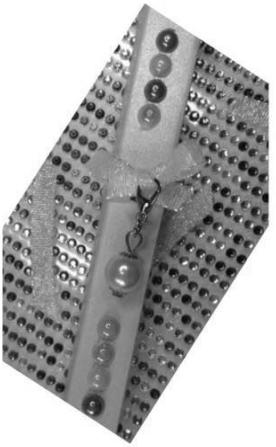
Du même auteur

TRUDEL, Martine : « **Mes parents vieillissent : mode d'emploi** », Les Éditeurs Réunis, 2008.

TRUDEL, Martine : « **Perles de lumière 1 : rayonnement** », 2015. Non publié.

TRUDEL, Martine : « **Perles de lumière 2 : cristallisation** », 2015. Non publié.







Chaque coffret contient
un jeu de 30 cartes
et un guide
d'accompagnement.



Les coffrets sont disponibles sur demande :
martinetrudel.bts@gmail.com

