

Nathalie Decottégnie

Amour ET **Proactivité**

**Deux ingrédients qui peuvent
changer le monde !**

Ce livre pourrait transformer votre vie !

... et celle de tant d'autres personnes.

Parlez de ce livre autour de vous.

Créez l'effet papillon !



Que votre lumière rayonne intensément en vous et autour de vous.

Pour devenir proactif, suivez-nous :

<https://www.facebook.com/etreproactif>

<https://www.facebook.com/nathalie.decottegny>

<https://twitter.com/etreproactif>

<https://plus.google.com/u/0/+NathalieDECOTTEGNYProactivit%C3%A9/posts>

Merci d'avoir investi dans ce livre numérique !

Ce livre est le résultat de nombreuses années de réflexion, de recherches personnelles et universitaires, de lectures approfondies, d'expériences tant personnelles que professionnelles, de documentations fouillées.

Il est aussi le résultat de prises de conscience et d'évidences, de synchronicités et de miracles. Et de longues heures de méditation et de rédaction pour le mettre au jour et vous le transmettre.

Il ne s'agit pas de « channelling » ni de dialogue avec les anges (encore que j'aurais apprécié ce type de rencontre). Je vous fais part de mes convictions, de mes intuitions et de ce que la Science valide. Je vous partage aussi ce que la Vie m'a appris au long cours depuis un demi-siècle.

Aujourd'hui, je vous délivre le résultat de ce qu'il m'apparaît comme une évidence :

- nous ne sortirons de ces crises, nous n'irons vers un monde davantage habitable et épanouissant que si nous décidons tous, chacun à notre échelle, de nous élever vers le meilleur de nous-même. Si, après avoir exploré et exploité à fond nos limites obscures, nous décidons d'aller vers la lumière, NOTRE lumière !

Parce que nous sommes tous capables d'être éclairés – au sens figuré comme au sens propre. Eclairés intellectuellement et spirituellement.

Nous sommes faits ainsi. Si si ! Lisez ces pages et vous serez, je l'espère, aussi convaincu que je le suis devenue au fil de sa rédaction.

Bonne lecture, bon cheminement et bien à vous.

Nathalie Decottégnie

© Nathalie Decottégnie - septembre 2015
Collection Formation - Tous droits réservés
Edité par Nathalie Decottégnie

Table des matières

Ce livre pourrait transformer votre vie !	1
INTRODUCTION : « La Devinette du Roi »	9
I. La Devinette du Roi	9
La Devinette du Roi : commentaires	11
Première partie : Définition de « être proactif »	13
I. Définition succincte.....	13
II. Définition explicitée	13
A. Être capable	13
B. D’anticiper sur les événements	14
C. En prenant des initiatives	15
D. Pour agir de manière juste	15
E. Afin de s’éviter des conséquences indésirables	16
• Illustration par le conte de fée	17
III. La base du savoir être en Proactivité : Être à l’écoute	18
A. Nos cinq sens physiques.....	19
1. Le sens de la vue.....	20
A vous de jouer ! Exercez votre sens de la vue.....	20
2. Le sens de l’audition	20
A vous de jouer ! Exercez votre ouïe	21
3. Le sens de l’odorat	21
A vous de jouer ! Exercez votre odorat	22
4. Le sens du goût.....	22
A vous de jouer ! Exercez votre sens du goût	22
5. Le sens du toucher.....	23
A vous de jouer ! Exercez votre sens du toucher	24

• Illustration par le conte de fée	24
B. Nos cinq sens spirituels	26
1. Le pouvoir de l'intuition	27
A vous de jouer ! Exercez votre intelligence intuitive	29
2. Le pouvoir de l'imagination.....	30
A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'imagination	31
3. Le pouvoir de l'intention	32
A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'intention	33
4. Le pouvoir de la conscience.....	33
A vous de jouer ! Exercez votre conscience	34
5. Le pouvoir de l'amour	35
A vous de jouer ! Exercez votre force d'amour	35
• Illustration par le conte de fée	36
Seconde partie : Plusieurs comportements possibles	39
I. Rester en "pilote automatique" ou pas ? Nous avons le choix	39
• Illustration par le conte de fée	39
II. Les différents types de comportement possible	40
A. Être attentiste.....	40
• Illustration par le conte de fée	40
B. Être conformiste	41
• Illustration par le conte de fée	41
C. Être réactif.....	41
• Illustration par le conte de fée	42
D. Être actif	42
• Illustration par le conte de fée	43
E. Être proactif.....	43
• Illustration par le conte de fée	43

III.	Attention aux jugements hâtifs.....	44
	• Illustration par le conte de fée	44
IV.	Le processus proactif : attitude, comportement.....	44
A.	Attitude.....	44
	• Illustration par le conte de fée	45
B.	Comportement.....	46
	• Illustration par le conte de fée	46
V.	Exemples d'attitudes et de comportements proactifs.....	47
A.	« Je parais... » - Exemples d'attitudes proactives.....	47
	1. Je parais attentiste	47
	2. Je parais conformiste.....	47
	3. Je parais réactive	48
	4. Je parais active	48
B.	« Je suis... » - Exemples de comportements proactifs.....	48
	1. Je suis proactive.....	48
	2. Vous êtes proactif.....	49
	3. Elle est proactive	49
	4. Il est proactif.....	49
	5. Nous sommes proactifs	50
	6. Vous êtes proactifs	50
	7. Ils sont proactifs	50
VI.	Alors ? Chiche ou pas chiche ?	51
	• Illustration par le conte de fée	52
Troisième partie : L'amour... Aaah l'amour		54
I.	L'amour peut-il être une valeur ?.....	54
A.	Amour-Énergie versus Amour-sentiment	55
B.	Aimer est-il un verbe d'état ou un verbe d'action ?	57

C.	L'amour, cette énergie universelle et indispensable (quoi qu'en disent les matérialistes)	58
D.	Pourquoi parler d'amour ?	59
II.	Expérimentez la joie.....	60
	A vous de jouer ! Essayez de vous parler d'amour ("au bord du gouffre" ?) (...n'attendez pas qu'il soit trop tard)	60
	A vous de jouer ! Un exercice à faire de temps à autre pour vous vivifier	61
	• Illustration par le conte de fée	62
	A vous de jouer ! Expérimentez la joie	63
	• Illustration par le conte de fée	64
III.	Récoltez ce que vous semez : la métaphore de la carotte.....	65
	A vous de jouer ! Semer des graines de ... persil (pourquoi pas).....	66
IV.	Le pouvoir guérisseur de l'amour et la modification de l'ADN	66
A.	L'Université d'Amsterdam	67
	• Illustration par le conte de fée	68
B.	Le docteur Leonard Laskow et l'holoénergétique.....	68
	• Illustration par le conte de fée	70
C.	Les expériences de l'Institute of HeartMath (IHM).....	71
	1. L'intelligence intuitive du cœur, une voie vers une cohérence personnelle, sociale et globale.	71
	2. La cohérence cardiaque	71
	A vous de jouer ! Exercez-vous à mettre votre cœur en cohérence avec votre cerveau	72
	A vous de jouer ! Notez vos sensations, vos émotions, vos pensées, après cet entraînement de quelques minutes	74
	A vous de jouer ! Communiquez maintenant directement avec votre cœur	75
	• Illustration par le conte de fée	76
	• Illustration par le conte de fée	77
	3. Attention à l'ego !.....	77

A vous de jouer ! Faites taire votre ego	78
• Illustration par le conte de fée	80
4. Notre intelligence du cœur largement supérieure à tous les savoirs	81
5. Notre cohérence cardiaque irradie au-delà du corps	81
6. L'interconnexion entre l'Humain et la Terre	82
7. Nous sommes tous co-responsables de nos énergies.....	82
8. La vision du docteur Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath.	82
• Illustration par le conte de fée	83
D. Le projet « Génome humain ».....	83
1. Des concepts révolutionnaires se font jour	83
2. Les facteurs impliqués dans l'activation des gènes.....	84
3. Nous sommes tous uniques	84
4. Une pensée est une énergie mentale	85
A vous de jouer ! Découvrez - ou redécouvrez – cet article à propos du pardon.....	86
• Illustration par le conte de fée	86
E. L'épigénétique.....	88
1. Nos hormones nous agissent et nous agitent	88
2. Activation-désactivation-inhibition de certains gènes.....	89
3. La prédestination génétique n'existe pas	90
4. Les attitudes importent plus que les faits	90
A vous de jouer ! Comment repérer ce qui fonctionne bien dans votre vie.....	91
5. Un esprit paisible permet de libérer les forces intérieures.....	93
A vous de jouer ! Répétez plusieurs fois par jour des mots apaisants, ou dynamisant selon vos besoins	93
A vous de jouer ! Respirez le mot « a-mour ».....	94
6. L'esprit est organisateur de la matière	95
A vous de jouer ! Testez la force de votre esprit sur votre corps	96
A vous de jouer ! Commencez simple : veillez à votre alimentation (vous êtes ce que vous mangez).....	98
• Illustration par le conte de fée	99

Quatrième partie : Amour + Proactivité = l'équation gagnante !	102
I. Comment devenir proactif ?	102
A. En décidant d'être heureux	102
1. Être proactif - en tant que verbe d'état	102
2. Être proactif - en tant que verbe d'action	103
B. En étant conscient de soi	103
C. En gagnant en force intérieure	104
D. En décidant d'agir - ou pas - plutôt que d'être agi	105
E. En prenant la responsabilité de sa vie	106
• Illustration par le conte de fée	106
II. Faire ami-ami avec la Vie, cette Energie Amour et Conscience, ce UN	108
A. Où mettez-vous votre focus ? La métaphore du surfeur	108
B. Comme le surfeur, ne faites plus qu'Un avec la vague de la Vie	109
C. Comme le surfeur, mettez votre focus sur votre grand rêve	110
D. Comme le surfeur, utilisez la sérendipité, cette onde porteuse	111
A vous de jouer ! Posez-vous ces questions en cas « d'échec »	112
E. Comme le surfeur, engagez-vous totalement	113
F. Comme le surfeur, soyez aligné	113
A vous de jouer ! Rappelez-vous ces moments-là !	114
G. Comme le surfeur, adoptez une démarche volontaire	115
A vous de jouer ! Expérimentez la puissance de votre imagination	115
CONCLUSION : Incarne l'amour que vous voulez voir se développer dans le monde	118
I. Nous avons tous des pensées	118
II. Nous sommes tous capables de gratitude et d'amour	119
III. Nous sommes tous capables d'être proactif	119
Qui est Nathalie Decottégne ?	122

INTRODUCTION : « La Devinette du Roi »

Illustration de quelques attitudes et comportements proactifs par un conte de fée

I. La Devinette du Roi

Il était une fois deux rois qui se faisaient la guerre l'un à l'autre depuis longtemps. Un jour, l'un des deux réussit à faire l'autre prisonnier. Le Roi vainqueur savourait son triomphe quand on vint lui annoncer que la fille de son prisonnier demandait à lui parler. Pensant qu'elle venait implorer la grâce de son père, il ordonna qu'on la fasse entrer.

Le Roi était bien décidé à ne pas se laisser attendrir mais quand il la vit, jeune, belle et si triste, il sentit son cœur s'ouvrir. La jeune fille le salua calmement et lui dit :

- Roi, tu penses que tu es le plus fort parce que mon père est ton prisonnier. Tu crois que ton pays va pouvoir dominer le mien et lui prendre ses richesses. Mais mon peuple ne se laissera pas faire et la guerre va continuer encore longtemps. Pour arrêter le malheur de nos peuples, je te propose de discuter de la paix.

Le Roi fut stupéfait. Il s'attendait à des larmes, à des supplications, mais pas à un discours politique ! Mi- vexé, mi- admiratif devant l'audace de la princesse, il hésita un moment puis il lui répondit :

- Nos peuples sont ennemis depuis si longtemps qu'il me semble impossible de les unir par la paix. Ce serait vouloir unir le soleil et la pluie, le jour et la nuit. Mais puisque tu te crois si habile, reviens me voir demain. Tu ne devras être ni à pied, ni à cheval ; tu ne devras pas avoir de vêtements ni être nue ; tu viendras à la fois sans cadeau et avec un cadeau et alors, nous parlerons de la paix.

La princesse salua le Roi et partit. Le Roi se dit : « Je ne suis pas prêt de la revoir », ce qui d'ailleurs le rendait un peu triste.

Pourtant, le lendemain, la jeune fille se présenta devant lui.

Elle était à califourchon sur un gros chien – elle n'était donc ni à cheval, ni à pied ; elle était drapée dans un filet de pêcheur – elle n'avait donc pas de vêtements mais elle n'était pas nue ; elle tenait dans ses mains un oiseau qu'elle offrit au Roi en guise de cadeau, mais dès qu'elle ouvrit les mains, l'oiseau s'envola et le Roi n'eut pas de cadeau.

Le Roi fut bien obligé de parler de la paix avec la princesse et, comme il la trouvait aussi belle qu'intelligente, il lui proposa de l'épouser. Elle accepta.

Leurs deux pays ne firent plus qu'un royaume qui vécut désormais dans la paix.

Adapté d'un conte russe
In *Mille ans de contes*, tome 1, édition Milan

La Devinette du Roi : commentaires

Ce conte de fée illustre la Proactivité. En effet, la princesse fait preuve **d'attitudes** et de **comportements** proactifs, très utiles à l'heureux dénouement ! Nous allons les voir ci-dessous.

- 1) Cette princesse, dont le père est fait prisonnier par le Roi voisin, a un objectif : sortir son père des geôles ennemies et négocier une paix durable pour que son peuple et le peuple « ennemi » vivent dans une paix durable. Elle veut transformer une situation, plutôt inconfortable pour elle, en situation positive : transformer une menace en opportunité.

➔ 1er aspect de la proactivité : faire d'une menace une opportunité

- 2) Pour ce faire, la princesse a le courage d'affronter en face le Roi ennemi. Elle prend le risque de se présenter à lui alors qu'elle pourrait être faite prisonnière à son tour et rejoindre son père en prison.

➔ 2ème aspect de la proactivité : avoir le courage de prendre son destin en main. Et tenter de le transformer.

- 3) Ensuite, elle ne se laisse pas démonter par le défi du Roi vainqueur. Elle ne critique pas le défi qu'il lui pose. Elle l'accepte, même si elle pense en son for intérieur dans un premier mouvement du cœur : « ben ce n'est pas possible ! »

➔ 3ème aspect de la proactivité : accepter la réalité telle qu'elle est et bâtir des solutions en tenant compte de cette réalité. Accueillir ce qui est. Rester ouverte sur l'actualité et la réalité.

- 4) Elle a l'imagination et l'audace suffisante pour répondre à ces trois défis a priori insolubles.

➔ 4ème aspect de la proactivité : susciter son imagination et trouver des solutions créatives qui sortent des modes de raisonnement habituel. Et, surtout, se dire qu'il existe toujours des solutions, même si elles ne sont pas encore « visibles ».

5) Ensuite, elle ne craint pas le ridicule en répondant aux trois défis du Roi ennemi. Cette princesse de sang royal se présente en effet devant le Roi attifée d'un filet de pêche, à califourchon sur un chien.

➔ 5ème aspect de la proactivité : assumer ses choix et oser prendre des risques. Ne pas craindre le regard d'autrui. Ne pas se soucier de l'image que l'on donne de soi, pour peu que l'on soit absolument convaincu du bienfondé de sa démarche.

6) Enfin, on peut supposer qu'une princesse de sang royal aspire à avoir un destin digne de son rang : épouser un prince/un roi et être à la tête d'un royaume où il fait bon vivre : elle est censée « être heureuse et avoir beaucoup d'enfants », comme disent les contes ! Et c'est ce qu'elle gagne en effet : la délivrance de son père qui reprend sa place de roi, un époux de sang royal et un royaume en paix.

➔ 6ème aspect de la proactivité : obtenir des résultats en fonction de ses désirs, provoquer les événements, se façonner un destin à son image, selon sa volonté...

➔ Avoir une grande vision qui nous dépasse, avoir de grands rêves et y croire !

Cette liste n'est pas exhaustive. En effet, ce conte ne présente pas toutes les attitudes et comportements proactifs que l'on peut adopter. De même, il ne contient pas tous les ingrédients de la Proactivité. Il reste néanmoins une illustration intéressante pour vous introduire ce qu'est la Proactivité.

C'est aussi pourquoi je me servirai de ce conte - tout au long de ce livre numérique - pour illustrer mes propos sur *Amour ET Proactivité*. Je mettrai en scène tantôt la Princesse, tantôt le Roi et tantôt d'autres personnages selon les besoins de la démonstration.

Vous pourrez donc entrevoir les « coulisses » des attitudes et comportements des héros de conte de fée... Ce que l'on ne nous raconte jamais 😊

Première partie :

Définition de « être proactif »

I. Définition succincte

Etre proactif, c'est

- **Etre** capable
- D'**anticiper** sur les événements
- En prenant des **initiatives**
- pour **agir** de manière **juste**
- afin de s'éviter des conséquences indésirables

II. Définition explicitée

Reprenons les termes dans le détail :

A. Être capable

Être : avez-vous remarqué le verbe « être » ? Bien souvent nous disons « avoir la capacité de ». Or, il s'agit bien ici *d'être capable de*, plutôt qu'*avoir la capacité de*.

Il s'agit moins *d'avoir quelque chose* que de *devenir quelqu'un* – devenir « soi en mieux ».

Il s'agit de partir de soi, de son état intérieur – son état d'esprit, ses attitudes – pour ensuite « rayonner » à l'extérieur de soi, dans son comportement et ses actions.

Il s'agit donc d'agir en conformité avec son être intérieur, selon la démarche suivante :

(1) Être → (2) Avoir → (3) Faire

L'ordre des termes est important et logique :

- 1) **Être** : je suis, puis
- 2) **Avoir** : j'imagine « comme si » j'avais déjà réalisé mes objectifs, enfin

- 3) **Faire** : j'agis dans la « vraie vie » en conformité avec ma vision (Avoir) et à partir de Qui je suis (Être).

Ainsi, l'action est juste. En tous les cas, davantage que si elle était exercée sous la domination d'états intérieurs « défavorables » (fatigue, agressivité, stress, impatience, colère, etc.). Par exemple, nous n'agissons pas au mieux de nos intérêts lorsque nous nous exprimons sous le coup de la colère. Attendre d'être pacifié pour atteindre son but avec sérénité, c'est se donner plus de chance d'agir de manière juste.

Capable : « Etre capable » signifie que cette capacité s'acquiert. Si c'était un talent, on pourrait supposer ne pas en être doté. Or, Être proactif n'est pas réservé à une élite qui posséderait ce talent, et d'autres qui ne l'auraient pas. Être proactif consiste en des savoirs, savoir être et savoir-faire qui s'apprennent, s'exercent par l'entraînement, la volonté, le choix d'agir en conscience dans tous les actes de sa vie.

B. D'anticiper sur les événements

Anticiper signifie plusieurs choses :

- Faire exécuter avant la date prévue ou fixée. *Anticiper un paiement.*
- Anticiper sur : disposer de quelque chose qui n'existe pas encore ; entamer à l'avance. *Anticiper sur ses revenus.*
- Anticiper sur : prévoir, supposer ce qui va arriver et y adapter par avance sa conduite. *Anticiper sur l'évolution de la situation, anticiper un problème.*

Nous allons retenir ce dernier sens : *anticiper sur les événements.*

Nous pouvons anticiper sur les événements - dans le sens de les prévoir - à partir de données passées (statistiques, probabilités, chiffres d'affaires d'une année sur l'autre, etc.) ou à partir de données présentes, et en tirer des extrapolations pour l'avenir. Nous partons alors du passé ou du présent pour tenter de savoir et de prévoir le futur.

Mais *prévoir et anticiper*, en Proactivité, va beaucoup plus loin que cette notion première. En effet, les animaux aussi savent « anticiper » : ils doivent prévoir les réactions de leurs prédateurs pour anticiper leurs réactions et préserver leur vie.

L'être humain, quant à lui, est capable d'anticiper au-delà de cet instinct de survie. Nous sommes capables de prévoir des événements à partir d'aucune information disponible. Nous

pouvons en effet *saisir* – dans le sens de sentir et comprendre- les événements avant même leur éventuelle apparition passée ou présente. Comment ? En nous mettant à *l'écoute*.

A **l'écoute** ? Oui.

Puis tenter *d'entendre*, dans le sens de *comprendre* (com-prendre : *Prendre avec soi*, au sens étymologique).

Et **entendre** quoi précisément ?

Entendre toutes informations en provenance de **nos cinq sens physiques** (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) mais aussi de **nos cinq sens spirituels** (l'intuition, l'imagination, l'intention, l'émotion Joie, la Conscience).

Ainsi, être attentif à ce que la Vie a à nous *dire* nous rend capable de *sentir*, de pressentir, les événements et de les anticiper.

C. En prenant des initiatives

Initiatives vient du verbe « **initier** » qui signifie plusieurs choses :

- Commencer.
- Révéler, être le premier à faire connaître quelque chose à quelqu'un.
- Mettre en route. Prendre l'initiative de quelque chose. *Initier un processus.*

Initiative, quant à elle, signifie :

- Action de quelqu'un qui propose ou qui fait le premier quelque chose
- Droit de proposer, de commencer quelque chose. *Prendre l'initiative d'une mesure.*
- Qualité de quelqu'un qui sait prendre les décisions nécessaires. *Faire preuve d'initiative.*

Donc, **Prendre des initiatives** signifie *faire quelque chose de nouveau*, qui n'a jamais été fait auparavant, dont on ne possède pas *déjà* l'expérience. Être proactif implique de prendre des risques, de sortir de sa zone de confort, d'aller de l'avant sans savoir à l'avance le résultat de sa démarche. C'est être audacieux ; être un éclairé.

D. Pour agir de manière juste

Agir : après ces attitudes proactives, qui consistent...

- à Être dans un certain état d'esprit (être capable de),
- à être en mesure d'anticiper sur les événements (par l'exercice de nos cinq sens physiques et spirituels),
- à oser penser à des actions jamais exercées auparavant (prendre des initiatives),

...Il s'agit enfin de passer à l'action.

Car Être proactif, c'est être actif. Dans la matière. Dans la vraie vie. Dans la réalité pour tenter de la modifier à sa convenance, et obtenir les résultats attendus.

Il ne s'agit pas d'agir pour agir, ni d'agir tout le temps, mais bien d'agir de manière juste.

De manière juste : agir de manière juste dans le sens de *avec justesse*. A distinguer d'agir *avec justice*.

Il s'agit d'agir à bon escient, en accord avec sa conscience, à partir d'une attitude proactive, telle que :

- Agir à partir de son état d'Être,
- Visualiser son Avoir : se poser la question du *Pourquoi* l'obtenir- la question du sens - et du *Comment* l'obtenir,
- Se mettre à l'écoute de toutes informations disponibles et/ou encore virtuelles, grâce à nos cinq sens physiques et nos cinq sens spirituels,
- Passer à l'action. Car la transformation vers un mieux-être ne peut passer que par le Faire. Un Faire sensé et conscient : un *Agir Juste*.

E. Afin de s'éviter des conséquences indésirables

Ce processus sert à nous *éviter l'indésirable* (autant que faire se peut). A nous éviter des résultats qui ne sont pas conformes à notre vision et à nos objectifs.

Etre proactif, c'est tenter de nous donner toutes les chances d'aboutir. Nous éviter d'agir en vain et de *réussir* nos actions.

[Nous pourrions discuter sur « Qu'est-ce que la réussite ? » Restons-en à la notion de *résultat obtenu en fonction de nos attentes* : je dis que mon action est réussie – ou a réussi - si elle me permet d'obtenir ce que j'avais prévu et que j'en suis satisfaite (quand bien même la Vie aurait d'autres plans pour moi qui me permettraient de *mieux réussir*, ou de *réussir autrement*. Mais c'est une autre question) [voir la Sérendipité plus bas dans le texte].

Bien sûr, nous ne maîtrisons pas les événements. La Vie nous emmène là où elle veut, plus ou moins avec notre consentement.

La Vie peut avoir des plans qui nous dépassent et nous mettre sur des chemins de traverse que nous n'avions pas envisagés, ni même souhaités. Sont-ce pour autant des « conséquences indésirables » ? Non. Ces conséquences peuvent être un « mal pour un bien ». Nous n'avons pas le recul nécessaire pour les appréhender à leur juste valeur.

Néanmoins, il me semble qu'aussi longtemps que nous sommes sur la voie de notre « mission de vie » - de notre grande finalité -, la Vie nous présente ce qui est *bon pour nous*, même si nous ne sommes pas toujours d'accord avec elle, parce que ses plans à elle semblent contrecarrer les nôtres, parce que nous n'avons pas compris quel sens (direction et signification) donner à notre vie.

La Vie aura toujours raison de nous, alors autant nous mettre au diapason avec ce qu'elle nous offre, autant accepter ce qu'elle met sur notre chemin afin d'avancer en harmonie avec Elle, dans la *facilité* et *l'évidence* (relative si nous rechignons à lui faire confiance).

Ainsi, Être proactif entraîne un état d'esprit qui consiste à être en harmonie avec la Vie, à nous glisser dans sa fluidité en nous mettant dans un état d'accueil et de réceptivité à tout ce qui se présente à nous.

Je sais, plus facile à dire qu'à faire. Néanmoins, cela vaut le coup d'essayer !

Pour une définition détaillée étudiée à partir de l'étymologie du mot *Proactif*, c'est ici : <http://www.etreproactif.com/etre-proactif/etre-proactif-definition-detaillee/>

© Illustration par le conte de fée

La Princesse a agi de manière proactive :

- Elle est capable d'anticipation.
 - Elle anticipe sur les événements à partir de sa situation actuelle (son père prisonnier, son peuple en guerre), c'est-à-dire qu'elle imagine très bien ce qu'il risque de se passer par la suite si elle ne fait rien. (si elle reste attentiste ou conformiste).
 - Elle est aussi capable d'anticiper sur les événements futurs en prenant des initiatives dès maintenant : aller trouver le Roi vainqueur pour négocier la paix.
 - Ses initiatives sont à même de modifier le cours du destin, pour elle comme pour les personnes de son environnement.

- Elle est capable de prendre des initiatives.
 - Ses initiatives vont infléchir le destin tel qu'il semblait se profiler à partir de sa situation présente (guerre qui se poursuit, son père qui se meurt en prison, etc.).
 - Ses initiatives lui sont propres, personnelles. Et personne avant elle n'en a pris de telles.

- Ses initiatives ouvrent la voie à un nouveau chemin, une nouvelle façon de procéder. Il y a la guerre ? Elle estime qu'elle n'est pas obligée de la subir.
- Ses initiatives infléchissent effectivement son destin.

- Elle est capable d'agir et ce de manière juste.
 - Elle agit par anticipation et en prenant des initiatives à partir de son état d'être (rappelez-vous le processus : Être → Avoir → Faire). Elle réunit ainsi les conditions pour agir juste. Même si son action échoue, cela ne remet pas en question le bienfondé de son action. Sa décision d'agir est sensée, elle s'y investit. Ensuite, les conséquences ne lui appartiennent plus. Elle a fait « au mieux » et lâche prise sur les effets de son action.

- Elle s'évite des conséquences indésirables.
 - Certes, bien qu'elle se donne les moyens d'agir juste, en son âme et conscience, la Vie aura toujours raison d'elle. Cependant, agir lui permet d'impulser un mouvement dans le sens désiré. Quand bien même les événements n'aboutissent pas dans le sens désiré (nous parlons alors d'échec – à tort), elle a agi de manière juste - en son âme et conscience. Et elle conserve sa tranquillité d'esprit au présent pour être disponible à nouveau à la prochaine anticipation et aux prochaines initiatives.

La Princesse aurait pu adopter d'autres types de comportements ou d'attitudes non proactifs. Elle ne l'a pas fait.

[Voir la seconde partie : « Plusieurs comportements possibles »]

III. La base du savoir être en Proactivité : Être à l'écoute

Il s'agit d'écoute au sens large : écoute non seulement avec ses oreilles mais avec tous ses autres sens, tant physiques que spirituel.

Se mettre à l'écoute signifie : se taire ; cesser ses monologues intérieurs ; faire taire le mental ; faire entrer en soi tout ce qui n'est pas soi (sons, odeurs, images, sensations, etc.) ;

cesser de faire ; donner du temps au temps ; se mettre en état de disponibilité ; accueillir ce qui est ; être réceptif par tous ses sens (physiques et spirituels).

Se laisser conduire par son écoute, c'est accepter la nouveauté ; c'est prendre le risque d'être surpris, d'être changé, d'être remis en question ; c'est se donner du temps, de l'attention ; c'est avoir une présence à soi, à l'autre, à ce qui se passe autour de soi.

Apprendre à écouter les autres et l'environnement, c'est apprendre à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos sensations.

Etre à l'écoute, c'est le chemin pour apprendre à écouter la Terre, la Vie, notre âme.
C'est communier avec la vibration intérieure du tout vivant. plus vous écoutez, vous gagnez en attitude et comportement proactif.

A. Nos cinq sens physiques

Nos cinq sens physiques – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher - nous mettent au contact de la réalité, la « vraie vie », celle qui se déroule ici-et-maintenant sous nos capteurs sensoriels. Ainsi, nos capteurs sont en contact permanent avec une foultitude de signaux émis par l'environnement (objets, couleurs, formes, bruits, mouvements, odeurs, sensations, etc.). Ces signaux deviennent des perceptions captées par notre subconscient, qui font sens en fonction de nos objectifs et de nos finalités.

Vos perceptions vous permettent d'entrer en communication, en connivence, en résonance avec le réel. Elles vous mettent en contact intime avec la nature, l'environnement, le monde qui vous entoure. Sans vos perceptions, le monde ne serait qu'illusion.

Avoir une très bonne acuité sensitive – faire fonctionner tous vos capteurs sensoriels - vous aide à percevoir ces signaux - davantage de signaux - susceptibles de constituer autant d'informations utiles à votre évolution personnelle.

C'est pourquoi développer votre sens de l'écoute est une excellente habitude à prendre. Utilisez vos capteurs sensoriels, développez vos sens physiques, cultivez vos perceptions. Tout ce travail sur soi vient enrichir votre connaissance du monde, votre créativité et votre imagination.

Avant chaque entraînement de l'un des cinq sens, prenez connaissance du mode de fonctionnement du sens physique en question.

1. Le sens de la vue

La vision (la vue, les yeux ; voir, regarder) :

La vision est un processus très complexe qui nécessite la participation de nombreux éléments des yeux et du cerveau.

Pour faire simple : lorsqu'une personne regarde autour d'elle, les rayons lumineux frappent et se réfléchissent sur les objets qui l'entourent. Ces rayons lumineux, qui cheminent généralement en ligne droite, pénètrent alors dans l'œil. L'entrée de lumière est régulée grâce à l'iris (partie colorée de l'œil) et la pupille (le point noir au centre de l'iris). Les muscles de l'iris s'adaptent constamment pour réguler la quantité de lumière à laquelle la pupille est exposée. La lumière qui est autorisée à passer à travers la pupille poursuit son chemin et traverse le cristallin, qui fonctionne comme une lentille d'appareil-photo. L'image de l'objet est projetée à l'envers sur la rétine, qui tapisse le globe oculaire et contient les cellules sensorielles de la vision. La rétine est composée de nombreuses cellules photosensibles, appelées cônes et bâtonnets. La rétine transforme l'énergie lumineuse en messages électriques qui sont transmis au cerveau par le nerf optique et le chiasma optique.

Les messages sont transportés jusqu'au cortex visuel du cerveau, qui se charge de reformer une image tridimensionnelle.

A vous de jouer ! Exercez votre sens de la vue

Exercez-vous à regarder les objets autour de vous.

Par exemple : levez le nez de votre clavier et observez ce qui se trouve sur votre bureau : observez les objets, leurs couleurs, leur taille, leurs formes. Détaillez-les sans émettre de jugement ou de préférence. Evitez de vous dire « c'est beau », « c'est moche », « tiens, faudra que je le remplace », « pourquoi c'est posé là ce truc ? », « faut que j'époussette », etc.

Observez de façon neutre !

Autre exemple : observez la pièce dans laquelle vous êtes (bureau, salle d'attente, cuisine, etc.) et détaillez tous les objets que vous voyez, sans jugement ni appréciation.

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité visuelle, votre œil perçant, et vous améliorez votre sens visuel au-delà des apparences.

2. Le sens de l'audition

L'ouïe (les oreilles ; entendre, écouter) :

Les signaux physiques (les vibrations émises dans l'air) sont captés par les oreilles – interne et externe - et arrivent au cerveau par le nerf auditif. Des influx nerveux sont chargés de transmettre l'information au nerf auditif jusqu'au cortex auditif du cerveau. C'est à ce niveau que les vibrations sont finalement reconnues et perçues comme des sons. Un long processus de transformation des vibrations sonores en ondes cérébrales se produit des milliers de fois tous les jours en une fraction de seconde.

A vous de jouer ! Exercez votre ouïe

Exercez-vous à écouter les sons, les bruits autour de vous.

Par exemple : à table, seul ou en famille, entraînez-vous. Faites silence pendant trois minutes (mettez le sablier au centre de la table, celui qui sert aux œufs coq, et retournez-le), puis écoutez.

Donnez-vous comme challenge de nommer, en votre for intérieur, les bruits que vous entendez. Le gagnant est celui qui en a entendu le maximum.

Détaillez-les sans émettre de jugement ou de préférence. Evitez de vous dire « c'est agréable comme son », « c'est bizarre, d'où ça vient ? », « c'est bruyant », « pourquoi le voisin fait sa tondeuse maintenant ? », « faut que je rentre le chien », etc. Ecoutez de façon neutre !

Autre exemple : vous êtes au bureau en train de travailler, réfléchir, saisir au clavier... arrêtez-vous un instant et concentrez-vous sur le moindre bruit autour de vous (des discussions de collègues, des parquets qui craquent, des voitures dans la rue, l'imprimante qui crépite, le chuintement des ventilateurs, etc.)

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité auditive, votre ouïe fine, et vous améliorez votre sens auditif au-delà des apparences.

3. Le sens de l'odorat

L'odorat (le nez, le *pif* ; sentir, humer) :

Les odeurs sont des molécules véhiculées dans l'air. Dès qu'une molécule se fixe sur le récepteur qui lui correspond, dans la cavité nasale, elle déclenche la formation d'un influx nerveux. L'influx nerveux chemine jusqu'au cerveau par l'intermédiaire d'un os très fin appelé lame criblée, derrière lequel se trouvent les bulbes olfactifs, premier relais avec le cerveau. Au niveau du cerveau, les influx sont dispersés dans différentes régions qui analysent et décodent ces influx et permettent la perception de l'odeur. Les scientifiques ont déterminé que le cerveau humain peut identifier des milliers d'odeurs différentes.

A vous de jouer ! Exercez votre odorat

Exercez-vous à sentir les odeurs, à humer les senteurs autour de vous.

Par exemple : promenez-vous dans la nature, seul ou en famille, et concentrez-vous sur ce que vous respirez : inspirez à plein poumon cet air vivifiant, en silence pendant quelques minutes pour vous permettre d'être concentré, puis tentez de détailler ce que vous sentez.

Donnez-vous comme challenge de nommer, en votre for intérieur, les différentes odeurs qui vous parviennent. Le gagnant est celui qui en a senti le maximum.

Détaillez-les sans émettre de jugement ou de préférence. Evitez de vous dire « c'est agréable comme odeur », « ça pue, y'a une charogne quelque part », « pourquoi le voisin fait brûler son tas de bois maintenant ? », « c'est pollué par ici », etc. Sentez, respirez de façon neutre !

Autre exemple : vous circulez dans vos locaux professionnels et passez d'un service à l'autre. Lorsque vous passez d'un lieu à l'autre, tentez de sentir les différentes odeurs. Distinguez si les fenêtres sont ouvertes ou fermées (courants d'air, brise légère), si les odeurs sont naturelles (personnes, animaux, végétaux) ou artificielles (machines, entrepôt, local technique, etc.).

- ➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité olfactive, et vous améliorez votre *flair* au-delà des apparences.

4. Le sens du goût

Le goût (la langue, la bouche ; manger, boire) :

Les signaux physiques sont captés par la langue, composée de nombreux organes sensoriels, appelés papilles. Ces papilles contiennent les récepteurs gustatifs permettant de discerner les quatre saveurs fondamentales : le sucré, l'acide (ou aigre), le salé et l'amer. Savez-vous que la bouche et la gorge contiennent également des cellules sensorielles qui participent à l'élaboration du goût ?

Certaines cellules des papilles fonctionnent comme des récepteurs sensoriels qui transmettent au cerveau les informations chimiques correspondant aux caractéristiques gustatives des aliments présents dans la bouche. Chaque cellule réceptrice a une forme unique, qui répond à un type de signal chimique donné. Les signaux émis par les récepteurs gustatifs sont véhiculés principalement par trois nerfs crâniens. Ils sont transmis jusqu'au système nerveux central, où des régions du cerveau décodent l'information chimique et la traduit en sensation gustative

A vous de jouer ! Exercez votre sens du goût

Exercez-vous à prendre le temps de goûter ce qui entre dans votre bouche : liquide, solide.

Par exemple : à table, seul ou en famille, mangez lentement afin de bien prendre connaissance et conscience des aliments - de leurs textures, leurs consistances, leurs goûts, etc. -. Faites-le en silence pendant quelques instants afin de vous concentrer sur ce que vous avez en bouche. Nommez, en votre for intérieur, les différents arômes que vous respirez et dégustez. Faites-en un challenge autour de la table : le gagnant est celui qui a reconnu le maximum de goûts différents. Arrivez-vous à donner les mêmes définitions des goûts en question ?

Détaillez-les sans émettre de jugement ou de préférence. Evitez de vous dire « c'est agréable comme goût », « tiens c'est marrant ce goût ».

Autre exemple : dégustez très lentement un grain de raisin sec (c'est une expérience souvent utilisée en *Mindfulness* : activité psychique en pleine conscience). Mâchouillez-le le plus lentement possible.

Autre exemple : imaginez que vous ne puissiez plus utiliser vos dents, impossible de croquer quoi que ce soit. Vous avez une croûte de pain épaisse dans la bouche et vous ne pouvez donc pas la mâcher. Imaginer la faire fondre jusqu'à ce qu'elle soit liquide (une expérience utilisée en yoga : « boire les solides, mâcher les liquides »)

Un autre jeu amusant : vous pouvez décider ensemble que le dernier qui a fini son assiette est le gagnant de la tablée. A savoir : celui qui mange le plus lentement possible, celui qui déguste et mastique longtemps, celui-là est le meilleur de la tablée ! Il sait prendre son temps, apprécier ce qu'il met en bouche. Et ce n'est pas donné à tout le monde !

➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité gustative, et vous améliorez votre sens du goût au-delà des apparences.

5. *Le sens du toucher*

Le toucher (les mains, les pieds ; palper) :

Le sens du toucher est dû à la présence de nombreux récepteurs et corpuscules situés sous la peau. Chacun d'entre eux a une tâche particulière et répond à la chaleur, au froid, à la pression ou à la douleur.

La couche la plus externe de la peau, l'épiderme, contient un réseau de terminaisons nerveuses libres, chargées de transformer les informations recueillies par les récepteurs sensoriels en influx nerveux électriques. Les fibres nerveuses qui véhiculent ces informations rejoignent la moelle épinière, qui les transmet au cerveau, qui se charge de les analyser et de les comprendre.

A vous de jouer ! Exercez votre sens du toucher

Exercez-vous à prendre le temps de sentir sous vos mains ce qu'elles saisissent, ou ce qu'il y a sous vos pieds lorsque vous êtes pieds nus.

Par exemple : seul ou en famille, marchez lentement dans l'herbe en déroulant bien la plante des pieds et sentez la texture sous vos pieds : mou, solide, dur, rugueux, froid, tiède, humide, etc.

Faites de même lorsque vous saisissez des objets avec vos mains : sentez ce qu'il y a dans vos paumes.

Faites-le en silence pendant quelques instants afin de vous concentrer sur ce que vous sentez sous la plante des pieds ou sous la paume des mains et les doigts.

Nommez, en votre for intérieur, les différentes textures qui entrent en contact avec votre peau. Faites-en un challenge en famille ou pour vous-même : le gagnant est celui qui sait reconnaître ou décrire le maximum de sensations physiques différentes.

Détaillez-les sans émettre de jugement ou de préférence. Evitez de vous dire « c'est agréable comme contact », « j'ai mal aux pieds », « c'est froid, j vais remettre mes chaussons », « sympa le chauffage au sol, faudra que j'y pense », « c'est trop lourd ce truc ». Sentez par le toucher, palpez en les nommant de façon neutre !

- ➔ Ce faisant, vous approfondissez votre acuité tactile, et vous améliorez votre sens du toucher au-delà des apparences.

© Illustration par le conte de fée

Le Roi se sent bizarre après le passage de la Princesse. Du moins, il « sent » que quelque chose est inhabituel. Il vient de voir une Princesse agir, il vient d'entendre ses mots, il tente de comprendre son discours iconoclaste. Il a observé son langage non verbal (il l'a trouvée jolie, au demeurant). Et son entendement résiste à ce que lui disent pourtant tous ses sens : il y a un truc qui cloche !

En se repassant en mémoire ce qu'il vient de vivre avec la Princesse, il se rend compte que quelque chose a changé. Bien que ses précepteurs lui aient appris que la vie est changement permanent et que nous le constatons rarement du jour au lendemain, il prend conscience que le fait de le savoir intellectuellement ne l'aide pas à s'y adapter concrètement. Il y a loin du savoir abstrait au vécu émotionnel. Et le voilà mis devant le fait accompli : le changement arrive en sa demeure sous la forme incarnée de la Princesse.

Il se rappelle alors son ami le crapaud, ce prince transformé en amphibien. Pour être délivré de son sort, la sorcière lui avait fortement conseillé de se trouver une Belle qui l'aime assez pour l'embrasser, et même le demander en mariage. Pas gagné d'avance, c'est sûr. Son ami le

crapaud, après avoir finalement accepté son nouveau physique, se réjouissait de nager dans une eau claire et fraîche. Tout en se prélassant, il anticipait cette rencontre décisive avec cette Belle qui aurait l'heureuse idée de venir se baigner dans sa mare.

Un jour, l'eau de cette mare s'est mise à tiédir – je ne sais par quelle étrangeté de la Nature. Et le crapaud ne sentait rien et continuait de se goberger dans cette eau en rêvant à sa Belle.

L'eau montait encore en température et le crapaud rêvait toujours à un monde meilleur. Son corps s'alanguissait et s'habituaient degré par degré aux hausses de température, sans qu'il ne sente à aucun moment l'un de ses sens l'informer des changements de son environnement. Il était tout à son plaisir de rêver.

Jusqu'au jour où l'eau est devenue franchement chaude, bouillante, et mon ami le crapaud s'est assoupi, tant et si bien qu'il a fini cuit ! Il n'a pas tenu compte des signes physiques que tous ses sens captaient et lui envoyaient au cerveau.

Le Roi poursuit sa réflexion. Lui non plus n'a pas vu le changement lent et progressif se faire jour. Il n'y croyait pas ou refusait de le voir. Pourtant, il aurait dû s'en rendre compte ! Il est le Roi bon sang ! Ah, s'il avait su anticiper les événements ! S'il avait su être moins suffisant et moins sûr de lui.

Le Roi « vainqueur » est vraiment surpris du comportement de la Princesse. Du temps de feu son père, une Princesse ne serait pas venue le rencontrer seule. Elle serait restée au milieu des siens, protégée par l'ensemble de sa famille, qui l'aurait d'ailleurs vivement dissuadée d'entreprendre une démarche si audacieuse.

Du temps de son père, le plus fort gagne et asservit le peuple vaincu. C'est ainsi que va la guerre. Rien de plus normal en somme – selon ses croyances.

Or, il faut que ça lui arrive à lui ! Qu'une Princesse vienne à lui. Et encore ! Ce n'est même pas pour supplier la délivrance de son père ou larmoyer à ses pieds ! Non ! C'est pour prétendre discuter de la paix ! Mais, de mémoire de Roi, on n'avait jamais vu ça ! Alors comment faire face à un tel changement dans les comportements ? En résistant.

Et il résiste. Il lui oppose trois défis dont il ne connaît même pas lui-même l'issue. Ça lui est venu à l'esprit comme ça. Après tout, il n'a rien à perdre à les lui soumettre.

Finalement, le jeune Roi prend conscience que les temps changent. Que les contes de fée ne sont plus ce qu'ils étaient. Autrefois, il aurait dû affronter un dragon pour délivrer une Belle. Maintenant, il doit affronter une femme qui veut parler politique !

Prenant conscience que le changement est inévitable – ce que tous ses sens lui indiquent – il tâche d'ouvrir l'œil désormais. Tous ses yeux et ses oreilles. Il s'en remettra désormais à ses cinq sens bien physiques – pour prévoir les évolutions, s'y préparer, s'y adapter, et même en tirer profit à son avantage. Il commence à devenir proactif sans le savoir.

B. Nos cinq sens spirituels

A l'instar de nos cinq sens physiques, nous possédons cinq sens spirituels.

Avant de les développer, rappelons-nous que nous – être humain – faisons partie d'un monde unitaire, d'un Grand Tout, d'un ensemble énergétique dans lequel nous évoluons, nous vivons, nous pensons, nous ressentons, nous agissons. (voir les découvertes de la Physique quantique à ce propos).

L'être humain pense intellectuellement de manière séquentielle – une chose après l'autre – en cerveau « mode gauche ». C'est ainsi que nous voyons la prédominance des mathématiques dans l'enseignement scolaire, universitaire, supérieur, qui va déterminer l'excellence d'un élève en fonction de son niveau en maths.

Nous avons élevé en dogme le raisonnement linéaire, hypothético-déductif. Et nous avons développé majoritairement notre hémisphère gauche.

De même, nous parlons, nous écrivons en mode séquentiel - un mot après l'autre, sujet-verbe-complément - tandis que notre esprit foisonne d'idées qui se bousculent dans notre tête. Nous devons alors organiser ces idées pour leur permettre une extériorisation cohérente et être compris de nos interlocuteurs, lesquels nous écoutent également en mode séquentiel (un mot après l'autre finit par donner un sens à la phrase qui fait émerger une idée).

Bien que nous n'ayons pas d'autres choix que de parler de manière linéaire (un mot après l'autre), bien que nous n'ayons pas le choix d'entendre le son d'un mot après l'autre, nous savons que nos idées foisonnent en vrac dans tous les coins de notre tête. Pourtant, ce mode de fonctionnement linéaire façonne notre cerveau et notre conception du monde. Nous finissons par fonctionner systématiquement par raisonnement analytique alors que notre créativité et notre imagination foisonnent en mode global.

Il se trouve que ce mode de fonctionnement fragmenté entre cerveau droit et cerveau gauche, entre cœur et raison, ne s'applique pas à l'Univers, où tout est interdépendant. Un univers qui se présente comme un vaste complexe de relations subtilement équilibrées.

Nous sommes tous interreliés, entre nous, et entre nous et les « organes » de la Nature. Celle-ci a un caractère intégralement relationnel. Une interférence en un point déclenche d'imprévisibles réactions en chaîne. (Pensez à l'effet Papillon).

La nature est Une, un monde unitaire, sans séparation, sans disjonction entre tous ses composants. Elle est un tissu d'interactions mutuelles où une chose ne se comprend que rapportée à une autre et réciproquement. L'être humain, organe inclus dans cette nature, dans ce cosmos, fait partie intégrante de ce Tout. Il en fait intégralement partie et ses mouvements (tant de pensée que d'actions) ont des répercussions sur cet ensemble unitaire.

« Dans cette nouvelle façon de penser, esprit et matière se résolvent en processus, tandis que les choses se trouvent changées en événements. » dit Alan Watts, philosophe, auteur.

Vous comprenez l'intérêt de prendre conscience de nos sens spirituels, ces sens qui ne sont pas issus d'un mode de raisonnement rationnel. Ils sont pourtant bel et bien là, à agir dans de nombreuses circonstances de notre vie, la plupart du temps à notre insu, et pour notre bien.

Aussi allons-nous détailler nos cinq sens spirituels, ceux qui n'ont pas de substrat physiologique, que l'on ne peut localiser dans le corps humain biologique, et qui n'en sont pas moins *réels*.

Ces cinq sens spirituels sont :

- L'Intuition
- L'Imagination
- L'Intention
- La Conscience
- L'Amour

Par souci mnémotechnique, je vous donne cinq sens spirituels, à l'instar des cinq sens physiques. Nous pourrions en rajouter d'autres :

- Notre créativité
- Notre sens du Beau, du Bon, du Bien, de la Vérité...
- Notre sens du Divin
- ...

Avant l'entraînement de chacun de vos cinq sens, prenez connaissance du mode de fonctionnement du sens spirituel en question :

1. Le pouvoir de l'intuition

L'intuition

Elle est communément admise comme étant notre *sixième sens*, après les cinq sens physiques. L'intuition est définie de plusieurs façons, allant de la plus *physique* à la plus *spirituelle*. Tantôt elle est décrite comme une sensation subtile qui se manifeste dans notre corps physique, tantôt comme étant cette petite voix qui nous souffle mentalement la bonne réponse à l'instar d'un flash de compréhension immédiate.

Des quantités de livres ont été écrites à ce sujet, des formations se développent régulièrement. Et ces circulations d'informations à son propos ont leur raison d'être. Car

l'intuition est un sens spirituel important, utile et nécessaire, quelle que soit la définition qu'on lui donne.

L'intuition est un sens relié à notre âme et localisé dans le cœur (voir plus bas les recherches de l'Institute of HeartMath).

Ce sens psychique nous élève vers des dimensions supérieures, il nous indique la voie de notre sagesse intérieure « naturelle ». Nous sommes beaucoup plus doués sur le plan spirituel que nous ne le croyons.

L'intuition consiste en des vibrations, ces pulsions énergétiques, émises par notre sens psychique inné, qui rayonnent subtilement jusqu'à notre conscience et nous guident dans notre cheminement spirituel.

Vivre en ignorant ces vibrations, c'est vivre bancal : dans la peur, l'inaptitude, l'impuissance. Nous prenons alors les mauvaises décisions, nous sommes tourmentés, stressés, malades. La vie devient une lutte constante ou une source d'accablement. Vivre ainsi désorienté ou vulnérable n'est nullement pratique et encore moins dans l'ordre naturel de la vie.

Exercer ce sens intuitif nous donne ce sentiment d'être tous liés dans cette expérience que l'on nomme la vie. Nous ne sommes plus isolés. Nous sommes au diapason des énergies qui nous entourent, qui vibrent en nous et autour de nous. Nous pensons, nous ressentons les choses et agissons en fonction de ces vibrations, sans hésitation et sans les remettre en question, contrairement aux personnes qui ne sont *pas encore* intuitives.

A l'écoute de notre intuition, nous vivons autant à l'unisson du monde invisible que du monde physique (peut-être même davantage).

Devenir intuitif, c'est suivre des règles au-delà de l'intellect ou de l'ego. La personne qui utilise son sens intuitif vit en conscience, au-delà des apparences.

Nous sommes tous des êtres spirituels, nous sommes tous capables d'intuition, de ces vibrations fulgurantes et légères, fluides et apaisantes.

Les habitudes, les décisions et les comportements des personnes intuitives sont basés sur ce qu'elles ressentent intérieurement plutôt que sur ce que les gens disent ou font. Du coup, ces personnes se sentent plus en phase avec elles-mêmes et avec l'Univers. Elles se sentent alignées (je reviens sur cette notion d'alignement avec la Métaphore du surfeur, plus bas dans le texte).

Heureusement, nous sommes tous dotés de ce sixième sens, à nous de le développer, de l'exploiter pour nous faciliter la vie, nous la rendre fluide, épanouissante et heureuse.

A vous de jouer ! Exercez votre intelligence intuitive

Exercez-vous à percevoir les vibrations qui vous entourent. Et si vous êtes sceptique, commencez par croire que vous êtes naturellement intuitif, même si vous n'utilisez pas encore votre sixième sens à son plein potentiel. Si vous croyez qu'il vous est possible de devenir plus intuitif, vous le deviendrez. Si vous luttez contre cette idée, vous passerez à côté de votre intuition qui se manifesterà en vain. Vous savez néanmoins que vous êtes doué de sensations, de pressentiments, d'idées brillantes... bien sûr que cela vous arrive. Décidez alors d'avancer plus avant dans ce potentiel intuitif.

Utilisez l'expression *Je me demande si....* C'est une des expressions fondamentales de votre sixième sens. Elle est la ligne de transmission de vos vibrations. Elle autorise tous les possibles grâce à l'ouverture d'esprit qu'elle suscite.

Si vous êtes encore sceptique face à votre potentiel intuitif, adoptez une position au moins neutre, sinon positive. Et dites-vous *Et pourquoi pas ?* Puis faites *comme si*. Etonnamment ça marche !

Pour percevoir les vibrations qui vous entourent, vous devez être bien. Bien dans votre corps, bien dans votre tête, bien dans votre âme, afin que les vibrations arrivent jusqu'à votre conscience. Car votre intuition – votre sixième sens – repose sur la conscience. Et pour être conscient de vos vibrations, et apprendre à vous y fier, vous devez commencer par le bon sens.

Le bon sens indique que, pour que votre conscience fonctionne à un niveau supérieur, vous devez fournir à votre corps ce dont il a besoin : des respirations conscientes, profondes et/ou relaxantes ; des repos tantôt courts tantôt longs au cours d'une journée de 24h ; une nourriture saine et nutritionnelle (ne pas confondre avec « calorique ») utile au cerveau et à tous vos organes (*Vous êtes ce que vous mangez*) ; une activité physique raisonnable pour mettre en mouvement vos énergies corporelles et favoriser les métabolismes physiologiques nécessaires à une pensée claire et lucide. Bref, avoir une hygiène de vie de tous vos corps (physique, émotionnel, intellectuel, spirituel, mais aussi interrelationnel et organisationnel).

Un chemin d'accès relativement rapide vers votre intuition est de devenir attentif à vos rêves : les informations qu'ils véhiculent (images, ambiances, décor, ce qu'il s'y passe, etc.) sont autant d'informations qui vous indiquent *Qui vous êtes* et ce que vous vivez présentement. De plus, le bon sens ne dit-il pas *La nuit porte conseil* ? Plus votre sommeil est de qualité, plus vous êtes en forme pour capter les messages oniriques et disponibles pour les écouter et les comprendre.

Une autre voie d'accès, que nous pratiquons si peu et qui est pourtant si simple : ne rien faire. Pour capter vos vibrations, vous devez accorder davantage de temps à ne rien faire. Et oui, *ne rien faire*. En plus de reposer votre corps et de le régénérer, l'état de repos vous permet d'accéder à votre espace intérieur pour faire le plein d'énergie psychique et percevoir la voix subtile de votre âme. Ce temps d'arrêt dans la course au temps est aussi bien un temps de repos qu'un temps de réflexion. Votre ego craintif vous dira que ce n'est pas raisonnable, que vous n'avez pas le temps, que ce n'est pas le moment. Mais votre âme sait que vous devriez vous arrêter et laisser l'Univers prendre les commandes un instant. Vos moments intuitifs émergeront de façon flagrante et les bonnes idées afflueront sans effort.

L'intuition est une question de bon sens. Aussi commencez par prendre en charge vos différents corps : corps physique, émotionnel, intellectuel, spirituel, mais aussi relationnel et organisationnel. C'est un début – incontournable - pour laisser vos vibrations rencontrer votre conscience.

2. Le pouvoir de l'imagination

L'imagination

L'imagination consiste en des représentations mentales.

Une représentation est un support d'information : je me fais une représentation mentale d'une information captée à partir de mes cinq sens physiques.

Cette représentation mentale peut être une image mentale visuelle, une image mentale auditive, kinesthésique, verbale, etc. Il existe de nombreuses formes de représentation du réel parce qu'il y a de nombreuses façons de s'adapter au réel représenté.

Nous pouvons alors définir l'imagination par la capacité à créer des représentations mentales de toutes sortes, à faire des projets, à anticiper les conséquences de nos actions et à se décider en fonction de nos prévisions. Mais aussi à créer dans l'imagination des situations hypothétiques, futures, souhaitées, envisagées, rêvées.

Faire des projets et prévoir des conséquences est une façon d'utiliser des représentations. On peut l'appliquer à toutes les situations, concrètes comme virtuelles.

La puissance de l'imagination est a priori illimitée. Et c'est justement parce que l'imagination est illimitée que nous sommes aussi capables d'imaginer *l'inimaginable*, l'invraisemblable, les rêves les plus fous.

Nous sommes capables de nous projeter dans des situations burlesques, étonnantes, irréalistes, extraordinaires, merveilleuses. Je n'évoque ici que les possibilités positives de

l'imagination. Elle peut aussi nous entraîner dans des situations imaginaires affreuses, violentes, destructrices.

Sachez que le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire. Le cerveau *vit* au travers de ses connexions neuronales ce que vous lui donnez à vivre : vos représentations mentales suscitent autant d'échanges électrochimiques et électromagnétiques dans votre cerveau que si vous viviez réellement les situations imaginées. Et ces expériences virtuelles, imaginatives, entraînent autant de conséquences sur votre vie réelle que si vous les viviez concrètement [voir plus bas L'Epigénétique]. Alors attention aux représentations mentales que fabrique votre imagination !

A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'imagination

L'imagination est une ressource très puissante, elle est le fondement de la créativité, des solutions originales, des sorties de problèmes, des rêveries inspirantes, d'une joie créatrice et d'une vie épanouissante.

L'imagination implique tous les sens, et pas seulement la vue ou l'ouïe. D'où l'intérêt de développer vos cinq sens physiques - comme expliqué plus haut. (Si vous avez sauté cette étape, faites marche arrière, vous n'en avancerez que mieux)

Quelques exercices à pratiquer :

- Lorsque vous faites la queue à la caisse d'un magasin, plutôt que de râler par la lenteur de l'avancée de la file, regardez les gens autour de vous, observez-les (discrètement, avec respect pour ne pas les déranger), et imaginez leur vie. A partir de leur apparence physique, de leurs articles sur le tapis roulant, de leur façon de bouger, de s'exprimer, imaginez leur mode de vie, la composition de leur famille, ce qu'ils font de leur vie, ce qu'ils aiment. Faites-vous un film de tous ces détails. Non seulement vous exercez vos sens physiques mais vous suscitez votre imagination et votre sensibilité. Des qualités transférables dans d'autres situations, qui vous aident à devenir proactif.
- Lorsque vous êtes dans une salle d'attente et que vous attendez votre tour, plutôt que de pester contre le retard du praticien, prenez un magazine et arrêtez-vous sur une photo qui vous plaît. Observez-la dans ses moindres détails : objets, formes, paysages, personnages, couleurs, perspectives, titres, textes, etc. Imaginez la suite que vous pourriez donner à cette image. Imaginez la vie des personnages s'il y en a, la vie du photographe qui a pris la photo, etc. Imaginez-vous être dans le décor, dans la photo (qu'y faites-vous ? Que vous dites-vous ? Etc.)

Il s'agit là d'imagination visuelle.

Vous pouvez aussi solliciter votre imagination auditive :

- Ecoutez une musique au casque chez vous, ne faites rien d'autre que d'être attentif à la musique : détaillez les instruments, essayez de les reconnaître, laissez-vous emmener par les sons, ce qu'ils vous inspirent. Mettez en scène des personnages imaginaires sur la mélodie. Imaginez les pensées du musicien, du chef d'orchestre, ses états d'âme, sa vie.
- Ecoutez les enfants s'exprimer. Ecoutez leur vision de la vie, leurs rêves, leurs raisonnements sur le monde et les réponses qu'ils apportent (*la vérité sort de la bouche des enfants*, écoutez-la, écoutez-les). Posez-leur des questions : « Et si tu étais le Roi ? Et si tu étais une petite fourmi ? Et si tu ne mangeais que des bonbons... ? »)

Débridez votre imagination, elle est à votre service !

3. Le pouvoir de l'intention

L'intention

Dans le sens commun, l'intention est définie comme un but ou un dessein clairement affirmé, accompagné de la détermination d'obtenir le résultat désiré. Si vous êtes une personne déterminée, opiniâtre, si vous êtes une personne qui n'abandonne jamais et qui porte en elle une image mentale qui la pousse à réaliser ses rêves, vous correspondez à la description d'une personne ayant une intention.

Or, plus j'écris et réfléchis à ce que j'écris, plus j'approfondis ma réflexion. Et plus je me rends compte que l'intention, ce n'est pas ça. C'est bien plus que cela. L'intention devient pour moi de plus en plus quelque chose qui dépasse l'ego et la volonté individuelle. Ce n'est pas nous qui émettons des intentions dans l'univers, c'est l'univers qui est le champ d'intentions dans lequel nous puisons.

L'intention n'est pas quelque chose que nous faisons mais quelque chose dont nous sommes partie prenante. Elle est une force universelle qui permet à l'acte créateur de se manifester. L'intention est une force à l'œuvre dans l'univers.

Dans cette acception, nous sommes tous le fruit d'un dessein qui s'est manifesté à travers la puissance invisible de l'intention.

Dans ce sens, l'intention est considérée comme un champ d'énergie, dont nous sommes issus et auquel nous pouvons avoir accès pour co-créeur notre vie.

Ainsi, développer notre pouvoir de l'intention nous ouvre des perspectives nouvelles pour devenir proactif.

La physique quantique commence à donner corps et consistance à cette vision de l'intention. Elle constate que c'est l'observateur, par ses intentions, qui modifie le

résultat de ses observations. Le résultat n'est pas préexistant à l'expérience que le chercheur va mettre au jour, c'est au contraire le chercheur qui, par ses intentions, va orienter le résultat de l'expérience.

En éliminant les pensées de l'ego (inquiétude, préoccupations, anxiété, malaise physique, stress), nous nous donnons la permission d'atteindre l'intention, cette force qui nous soutient, nous porte, nous emmène vers nos buts et notre mission de vie. (Elle présente quelques similitudes avec la sérendipité décrite plus bas)

A vous de jouer ! Exercez votre pouvoir de l'intention

Quelques exercices à pratiquer :

- Quand vous n'êtes pas en forme, quand vous vous sentez perdu, quand votre ego domine vos humeurs, visualisez une poignée de bus à laquelle vous vous tenez fermement pendant qu'il roule. Imaginez que cette poignée soit la main de la Providence, de l'intention qui veille sur vous. Vous pouvez l'attraper à tout moment, en toutes circonstances et vous en remettre à elle. Vous vous abandonnez à sa force et à son « intention » justement. Elle vous tient debout en équilibre malgré les aléas de la route et quel que soit le chemin emprunté. (cette visualisation constitue un outil pour vous exercer aussi à lâcher prise).
- Dites-vous que l'intention est votre partenaire silencieux et fiable sur lequel vous pouvez toujours compter. Quant à moi, lorsque je me sens tourmentée, inquiète, je me rappelle (et me répète) que *la vie ne m'a jamais lâchée, même dans les pires moments*. (sous-entendu : *Pourquoi le ferait-elle maintenant ?*) »
- Agissez comme si tout ce que vous désirez était *déjà* acquis. Considérez-vous comme étant *déjà* la personne que vous aimeriez être (vous-en-mieux). Faites comme si vous l'étiez *déjà* : vivez, agissez comme si vous étiez *déjà* cette personne accomplie.

NB :

Rappelez-vous le Nouveau paradigme : 1 - Être → 2 - Avoir → 3 - Faire.

- 1 - Vous êtes déjà cette personne magnifique,
- 2 - vous avez déjà tout ce dont vous rêvez,
- 3 - vous agissez dans le pouvoir de l'intention

4. Le pouvoir de la conscience

La conscience

La conscience est une notion difficile à cerner. Elle a fait couler beaucoup d'encre tant de la part des philosophes que des psychologues, tant de la part des scientifiques que des spiritualistes.

La science définit plusieurs niveaux de conscience :

- La conscience de créature : celle qui qualifie un être non comateux, non anesthésié.
- La conscience d'état mental : elle regroupe deux consciences différentes :
 - o la conscience subjective de ce que nous ressentons ;
 - o la conscience d'accès déterminée par trois compétences cognitives fondamentales : la pensée rationnelle, le langage, le contrôle rationnel du comportement, c'est-à-dire l'action.

Ces définitions scientifiques de la conscience n'expliquent pas comment les personnes déclarées cliniquement mortes ont conscience de ce qui se passe autour d'elles et peuvent rapporter exactement tous les actes médicaux effectués pour les ranimer. (voir notamment à ce propos les recherches du professeur [Jean-Jacques Charbonnier](#), anesthésiste-réanimateur)

Ces définitions n'expliquent pas non plus où se trouve la conscience dans le cerveau. Certes, il existe des structures neurales qui sous-tendent le fonctionnement de la conscience. Cependant, elle semble fonctionner en-deçà ou au-delà de ce substrat physiologique cérébral, comme si elle avait une vie propre avec laquelle nous sommes connectés ou dans laquelle nous puisons ou avec laquelle nous formons un tout. Ainsi la conscience pourrait être assimilée à un « lieu » ou à un « tout englobant » qui nous englobe comme toute énergie circulant dans l'univers. Cette conscience nous donne le *bon sens*, les bons sens : le sens du Vrai, du Bon, du Beau, de l'Amour...

A vous de jouer ! Exercez votre conscience

- Commencez par aiguïser vos cinq sens physiques afin de faire vraiment connaissance avec votre environnement, le comprendre tel qu'il est avec votre écoute, votre observation, votre odorat, votre goût et votre toucher. « Prendre avec vous » (sens étymologique de com-prendre) ce qui se passe concrètement dans la *vraie* vie.
- Pour ce faire : regardez, observez, écoutez, comprenez, sentez, goûtez, testez, essayez, contactez, touchez, etc. Toutes ses sensations donnent du sens en fonction de votre personnalité, de vos objectifs, de vos buts, de vos désirs, de vos rêves.
- Prenez conscience de votre vie, de votre existence qui s'insère dans la réalité.

Par ailleurs, posez-vous ces quelques questions :

- Connaissez-vous vos valeurs ?
- Savez-vous quelles sont-elles ? Pourriez-vous les nommer ?

- que vous apportent-elles ?
- vivez-vous en accord avec vos valeurs ?
- êtes-vous en harmonie avec ces valeurs ?

5. Le pouvoir de l'amour

L'amour

L'amour, aaah l'amour ! Voir la partie ci-dessous consacrée à ce vaste sujet.

Disons tout de suite que l'amour se définit comme une énergie puissamment créatrice.

Aucune énergie ne peut lui être comparée par sa force énergisante et stimulante.

L'amour, son ressenti et les actes qui en découlent, nous porte au-delà de notre ego, de notre mental. Il nous fait soulever des montagnes, nous donne « le-feu-de-Dieu ».

[voir plus bas, la troisième partie sur l'Amour]

A vous de jouer ! Exercez votre force d'amour

- Souriez. C'est simple, c'est puissant. Commencez par vous sourire. Regardez-vous dans un miroir, souriez-vous et dites-vous « je t'aime ». ça y est, c'est fait ? C'est plus facile à dire qu'à faire.
- Souriez aux personnes que vous croisez, même si vous ne les connaissez pas, même si elles ne vous sourient pas, même si elles sont grincheuses (surtout si elles sont grincheuses ! Elles ont sans doute davantage besoin d'amour que vous). Offrez-leur votre sourire, votre reconnaissance du cœur, vous réchaufferez le leur.
- Souriez à ceux que vous aimez : dites-leur que vous les aimez, même s'ils le savent déjà (soi-disant), même si « c'est évident pour eux » (vous dites-vous par pudeur).
- Appréciez ce que vous faites de bien dans une journée, remerciez-vous pour ce que vous réussissez.
- Exprimez la gratitude (« merci ! ») pour toutes les bonnes choses qui font partie de votre vie.
- Prenez un cahier vierge et faites-en un « cahier de gratitude » : consignez chaque soir toutes les bonnes choses positives qui vous sont arrivées dans la journée.
- Exercez-vous à parler en termes positifs plutôt que négatifs. Par exemple, dites « c'est beau » plutôt que « ce n'est pas moche ». Dans cet exemple, vous exprimez la même idée avec un terme porteur d'énergie positive (« beau » plutôt que « moche ») et cela change la teneur de votre énergie, celle que vous transmettez à vous-même et à autrui. (Vous verrez plus bas que vos pensées émettent de l'énergie, alors autant qu'elle soit positive).

© Illustration par le conte de fée

Pour être efficace, la Princesse s'en remet à son Intelligence supérieure ; elle se sert de ses cinq sens spirituels, en plus de tous ses sens physiques. Elle met à profit le pouvoir de l'intuition, de l'imagination, de l'intention, de la conscience, de l'amour. Elle se sait reliée à plus grand qu'elle et elle est convaincue que la vie la soutient dans sa démarche totalement juste.

Comment la princesse va-t-elle résoudre les trois défis ? Elle ne le sait pas. Du moins pas encore. Elle sait que son imagination, son intuition, sa conscience vont lui apporter des idées mais, pour l'heure, elle se trouve bien démunie. Qu'à cela ne tienne, elle décide de se détendre et d'aller se promener à pied dans la nature. L'expérience lui a appris qu'il fallait laisser du temps au temps alors elle s'en accorde, malgré l'urgence de la situation !

- Votre Majesté, n'allez pas seule en forêt ! C'est dangereux !
- Bien, alors envoyez-moi Médor et Beethoven, mes deux fidèles compagnons, ils me protégeront.

C'est ainsi qu'elle s'éloigne, ses deux chiens trotinant à ses flancs.

En chemins, elle tourne inlassablement dans sa tête la première énigme :

- Comment n'être ni à cheval ni à pied ? Passer par les airs ? Impossible...

C'est ainsi qu'elle marche longuement. Elle finit par s'arrêter pour faire une courte pause. Elle s'allonge dans l'herbe grasse et s'endort finalement dans un sommeil lourd (lasse du cumul des nuits blanches et de la fatigue nerveuse). Ses chiens, allongés à ses côtés, montent la garde.

Elle dort profondément et rêve : elle caresse une fourrure douce et chaude. Elle rêve qu'elle s'y vautre voluptueusement. Comme elle aimerait se sentir en sécurité, loin des soucis et des responsabilités !

Elle se réveille en train d'enserrer l'un des chiens qui émet quelques grognements de mécontentement à être malaxé de la sorte.

- Ah, mon cher Beethoven, grâce à toi, j'ai fait un rêve merveilleux !

La Princesse s'accroche à sa fourrure comme à une bouée de sauvetage, dans le désir de s'abstraire du monde de brut que la réalité lui rappelle. Le chien cherche à se dégager de son emprise, tant et si bien qu'il se relève sur ses quatre pattes d'un bond. La Princesse, toujours agrippée, se retrouve d'un coup sur ses pieds.

C'est alors qu'une image lui traverse l'esprit : le chien sera son cheval ! Elle s'assiera sur son chien ! Il est si fort ! Et voilà une énigme de résolue, ouf !

Elle se trouve allégée d'avoir résolu cette première énigme. Il en reste encore deux. Pas de panique. Continuer à se faire confiance. Les idées vont forcément affluer. Oui mais dans

combien de temps ? Le Roi lui enjoignait de venir le lendemain, et la matinée est déjà bien entamée.

Pour l'heure, elle a faim et s'empresse de rentrer au château pour se restaurer.

Lorsqu'elle s'attable devant un poisson appétissant, elle remercie in petto le cuisinier qui a pensé à lui servir des oméga 3, du phosphore (pour « phosphorer » comme on dit), du fer, des vitamines (A, B2, B12, C, D, E et PP) ainsi que d'autres oligo-éléments comme le cuivre et le zinc. Tous fort utiles au bon fonctionnement de son cerveau. Et Dieu sait qu'elle a besoin de toute sa tête pour réfléchir ! Le serviteur, devant l'air content de la Princesse, croit bon de rajouter que la pêche a été excellente aujourd'hui (à défaut de l'issue de la guerre encore incertaine), à tel point que les filets sont endommagés et que les mailles vont devoir être raccommodées. Cela prendra un peu de temps avant la prochaine pêche...

- Filet, dites-vous ? Mailles ? Raccommoder ? Cela me fait penser à des vêtements !

Elle voit des mailles de pull, des raccommodages de vêtements (en ce temps-là, les fileuses et ravaudeuses existaient encore).

- Bingo ! Puisqu'il ne faut « ni être habillée ni être nue », j'irai drapée dans un filet de pêcheur ! pense-t-elle tout haut.

Ainsi fut ordonné à sa camériste de l'aider à revêtir un filet de pêcheur (laquelle chambrière se demande si la Princesse n'est pas en train de devenir folle).

- Voilà deux énigmes résolues sur trois. Je vais finir par y arriver. Cependant, comment faire pour « le cadeau qui n'en est pas un » ?

Elle se creuse les méninges, elle réfléchit tout haut... rien ne vient.

- Un cadeau c'est quelque chose de tangible, de matériel. Comment avoir un objet matériel qui disparaisse lorsqu'il est offert ? Je ne suis pas sorcière, je ne peux pas faire disparaître des mains du Roi un cadeau que je lui remets. Ô Seigneur, éclairez-moi ! supplie-t-elle

C'est alors qu'on lui annonce que le pigeonnier est resté ouvert et que les oiseaux se sont envolés.

- Oh non ! Comme si je n'avais pas assez de soucis comme ça ! Je n'ai pas le temps de régler ce problème, j'ai plus urgent. Débrouillez-vous !

Puis elle se calme, trouve injuste de s'en prendre à ses gens et se ravise. Elle descend se rendre au pigeonnier et constater combien d'oiseaux se sont sauvés. Malheureusement la cage est vide, tous les oiseaux ont disparu, à l'exception de quelques colombes perchées à proximité de leur cage sous le nez de la Princesse. Les colombes se trémoussent sur leurs branches et roucoulent.

- Dites, colombes, que faites-vous là ? Voudriez-vous bien retourner dans votre pigeonnier ? J'ai besoin de paix pour réfléchir et vous me causez bien du tracas en vous échappant ainsi.

A ces mots, une association d'idées lui traverse l'esprit : « colombe de la paix », « avoir la paix »... Décidément, on y revient toujours : la paix devient incontournable. Oui mais comment ? En offrant une « colombe de la paix » ?

- Ah ah ah, elle est bien bonne celle-là ! Et puis comment m'en emparer ? Ça vole une colombe.

Et, d'un seul coup, une idée subite et merveilleuse se fait jour : elle court chercher son fauconnier à toutes jambes et lui intime l'ordre de lui attraper le maximum de colombes.

- Il y va de notre vie à tous ! s'écrit-elle.

Elle est vraiment devenue folle, pense son personnel à l'unisson. Mais elle n'en a cure. Elle la tient sa solution. C'est ainsi que son troisième défi trouve sa solution. Elle est Soulagée !

- Merci la vie !

Elle s'empresse de faire préparer le chien destiné à la porter jusqu'au Roi vainqueur - qui doit sûrement guetter sa défaite - Elle va lui montrer *Qui elle est*.

Pour aboutir à ces solutions, la Princesse a dû éduquer tous ses sens, tant physiques que spirituels. Et ces savoirs et savoir être font maintenant partie d'elle.

De ce fait, elle devient *naturellement* proactive ; où être proactive - tant dans ses attitudes que dans ses comportements – est chose naturelle pour elle. Cela fait partie d'elle.

Pourtant, elle aurait pu se comporter autrement ; c'est ce que nous allons voir dans la prochaine partie.

Seconde partie :

Plusieurs comportements possibles

I. Rester en "pilote automatique" ou pas ? Nous avons le choix

Pour agir au bon moment, encore faut-il être avisé, savoir décider, oser passer à l'action. Nous disposons pour ce faire de différents savoir être, dans le sens de "type de comportement possible" à notre disposition : nous *savons être* de différentes façons.

Confronté à une situation, nous avons le choix de "faire quelque chose » ou « ne rien faire ». Le fait de décider d'agir ou pas est tributaire de notre état d'esprit du moment face à la situation.

Lorsqu'un événement se produit, nous émettons une pensée, puis nous agissons (ou pas) en fonction du résultat du traitement de l'information que nous percevons de cette situation. Autrement dit, un comportement est le résultat d'une pensée préalable (pensée consciente ou sur "pilote automatique").

📌 Illustration par le conte de fée

Quant à la Princesse, face aux trois défis posés par le Roi, elle aurait pu avoir un comportement réactif – automatique - et s'exprimer ainsi : « Mais enfin ! C'est complètement contradictoire ce que vous me demandez là ! » ou « Vos défis sont totalement impossibles à réaliser ! » ou « M'enfin, ça va pas non ?! »

Or, elle est proactive, elle a appris à l'être au long cours, et le devient concrètement en situation très délicate. Elle se retient donc de tout commentaire et s'en retourne digne. Son attitude est proactive.

II. Les différents types de comportement possible

Entre la survenance d'un événement et notre façon d'y faire face – entre le stimulus et notre réponse -, nous disposons d'un espace-temps (pour "tourner sept fois sa langue dans sa bouche") qui nous laisse le temps de réfléchir avant d'agir.

Ainsi, nous avons plusieurs choix d'action, nous pouvons :

- Être attentiste
- Être conformiste
- Être réactif
- Être actif
- Être proactif

A. Être attentiste



C'est une attitude d'attente passive. Ce comportement se traduit par le fait d'attendre les événements avant d'agir, à attendre qu'ils s'annoncent pour prendre une décision.

De même, une fois l'événement survenu, nous adoptons un comportement amorphe : nous ne faisons rien. Des situations se présentent que nous subissons passivement. Nous sommes apathiques, inertes.

Cette attitude nous maintient dans l'immobilisme. Parfois nous n'avons pas le choix. Parfois nous l'avons pas.

© Illustration par le conte de fée

Notre Princesse a quelques amies dont le comportement est attentiste, comme *La Belle au bois dormant* par exemple, endormie sous le coup d'un mauvais sort et qui attend que son Prince charmant vienne la délivrer.

B. Être conformiste

Ce comportement consiste à respecter étroitement la norme, la tradition, les usages établis, la morale en vigueur.

Pris dans son sens péjoratif, la personne dite conformiste adopte une attitude passive et se conforme aux idées et aux usages de son milieu, en prenant soin de ne pas « déborder » de ce que l'on attend d'elle. Elle ne prend aucun risque, et prend bien soin de respecter les règles en vigueur. Elle reste dans le cadre, dans une mouvance de pensée unique.

🕒 Illustration par le conte de fée

Un peu comme notre Roi vainqueur qui estime que rapprocher deux peuples, qui sont ennemis depuis des décennies, relève de l'utopie. Et il se conforme à ce dont il a l'habitude. Il montre son conformisme en posant des défis a priori contradictoires puisque, de toute façon, rapprocher deux peuples ennemis ne s'est jamais vu. ...Restons conforme aux habitudes issues de l'expérience passée.

C. Être réactif

Nous sommes réactifs lorsque notre comportement est directement suscité par un événement extérieur (appelé stimulus) qui engendre un comportement réflexe, une réaction rapide de la part de notre cerveau. C'est en quelque sorte une action inconsciente, non choisie, un réflexe. Lorsque nous réagissons, notre cerveau compare l'information entrante avec ce qu'il a déjà en mémoire. Il va à la recherche de la même expérience ou une expérience similaire, puis agit de la même façon qu'auparavant, selon ses « habitudes » : il réagit, comme l'exprime bien le verbe ré-agir - agir pareillement.

Ce comportement réactif est le contraire d'un comportement créatif. (Vous avez remarqué ? La lettre C ne fait que changer de place entre les mots "réactif" et "créatif".

Rappelle-toi ceci : l'âme crée, l'esprit réagit. Neale Donald Walsch

📍 Illustration par le conte de fée

Notre Roi se montre réactif face à la venue inattendue de la Princesse. Du temps de feu son père, une princesse ne serait jamais venue le rencontrer. Encore moins pour parler de la paix ! Elle serait restée dans son donjon, protégée au milieu des siens, qui l'auraient d'ailleurs fortement dissuadée d'entreprendre une démarche aussi audacieuse. Du temps de feu son père, la guerre était – doit être encore - sans répit ! jusqu'à ce que le plus fort gagne et asservisse le peuple vaincu. C'est ainsi que va toute guerre.

Or, il faut que ça lui arrive à lui ! s'indigne-t-il in petto. Qu'une Princesse vienne à lui, seule. Et encore, ce n'est même pas pour supplier la délivrance de son père ou larmoyer à ses pieds. Non ! C'est pour prétendre discuter de la paix. Ce n'est pas la place d'une Princesse digne de son rang !

Alors comment faire face à un tel changement dans ce comportement totalement inattendu ? En résistant. Et il résiste. Il lui oppose trois défis dont il ne connaît pas lui-même l'issue. Ces défis lui sont venus à l'esprit spontanément. Sans réfléchir. Là encore une marque de sa réactivité face à l'inattendu.

Incidentement, le jeune Roi prend conscience que les temps changent. Que les contes de fée ne sont plus ce qu'ils étaient. Il fut un temps où il aurait dû affronter un dragon pour délivrer une Belle ; aujourd'hui, il doit affronter une femme, qui veut de surcroît lui parler politique.

Or, en même temps qu'il ne veut pas perdre la face devant la détermination de la Princesse et parce qu'il croit si peu à une paix possible entre leurs peuples, il se défausse par une pirouette : il lui oppose trois défis qu'il juge insolubles. Ainsi, il sauve la face et met la Princesse au défi. Son ego lui fait adopter un comportement réactif.

D. Être actif

Nous sommes actifs lorsque nous agissons de manière consciente, ou inconsciente. C'est ce par quoi nous réalisons une intention (une action volontaire) ou une impulsion (une action involontaire). Nous exerçons notre faculté d'agir en déployant alors de l'énergie en vue d'un but.



🕒 Illustration par le conte de fée

Notre princesse est active lorsqu'elle se présente au Roi vainqueur pour discuter de la paix. Elle est active lorsqu'elle revient le lendemain. Autrement dit, « elle se bouge ». Or, pas facile de « se bouger », d'entreprendre des démarches périlleuses et se mettre en danger.

Chaque pas que fait la Princesse en direction du château, où est fait prisonnier son père, lui apporte son lot de peur. A chaque vague de peur, elle se répète comme un leitmotiv : « que ferais-je si je n'avais pas peur ? »

Elle croyait pouvoir surmonter ses angoisses mais, régulièrement, elles reviennent à la charge. Elle se résigne à « faire avec » et se souvient de sa vision : elle sait pourquoi elle entreprend cette démarche. Alors elle poursuit vers son but. Elle est active.

E. Être proactif

Nous sommes proactifs lorsque nous sommes **capables intellectuellement et émotionnellement** :

- De **prendre des initiatives** inspirées,
- Pour **agir au bon moment**, de façon **juste**,
- En **anticipant les événements** (grâce à nos cinq sens physiques et spirituels),
- Afin de **s'éviter des désagréments**, savoir les contourner ou les transformer.

C'est aussi être capable - et avoir le courage - de prendre des initiatives pour agir :

- soit avant que les événements nous "tombent" dessus (prendre les devants en quelque sorte) ;
- soit pour les transformer en opportunité alors que la situation paraissait mal "embarquée" ;
- soit optimiser une situation donnée et en tirer un profit supérieur à l'attendu ;
- soit susciter des situations nouvelles ;
- soit même changer les règles du jeu de la vie et se façonner un destin (là c'est le top de la Proactivité).

🕒 Illustration par le conte de fée

Notre princesse, nous l'avons vu, se montre proactive, tant dans ses attitudes (son état d'esprit) que dans son comportement (ses décisions et ses actions).

III. Attention aux jugements hâtifs

Il n'y a pas de jugement à avoir sur ces différents comportements. Nous pouvons observer chez notre interlocuteur un comportement attentiste et vouloir le lui reprocher. Mais que savons-nous de ses intentions, de ses attitudes intérieures, de son état d'esprit (invisible aux yeux d'autrui) ? Rien. Absolument rien.

Nous pouvons le voir adopter un comportement attentiste ou conformiste alors que son attitude intérieure est proactive. Nous ne savons rien (ou presque) des intentions à l'origine de son comportement.

Lorsque nous voyons notre vis-à-vis adopter un comportement, nous lui présupposons une intention et nous lui donnons un sens. C'est pourquoi un comportement peut nous paraître non proactif (comme être attentiste par exemple) et émaner pourtant d'une intention proactive. Ne nous fions pas aux apparences !

A qui sait attendre, le temps ouvre ses portes. Proverbe Chinois

🕒 Illustration par le conte de fée

La Princesse s'en retourne en son château après que le Roi lui ait opposé trois défis. On pourrait croire que son comportement est de la fuite et qu'elle ne reviendra pas. Et c'est ce que croit le Roi. Or, elle a une attitude proactive – un état d'esprit proactif – et elle sait très bien ce qu'elle fait en se retirant ainsi : son comportement consiste en une retraite stratégique et non en une fuite.

IV. Le processus proactif : attitude, comportement

A. Attitude

Lorsque nous sommes proactif, nous sommes motivés par plusieurs attitudes possibles (pour rappel : une attitude est un état d'esprit, non visible par autrui), qui pourraient être les

suivantes :

- nous observons notre environnement ;
- nous utilisons nos cinq sens physiques : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher ;
- nous prenons le temps de *sentir* l'ambiance ;
- nous écoutons les interlocuteurs en présence, les parties prenantes ;
- nous nous taisons ;
- nous décryptons la situation ;
- nous écoutons notre ressenti intérieur, nos cinq sens spirituels (l'Intuition, l'Imagination, l'Intention, la Conscience, l'Amour) ;
- nous réfléchissons avant d'interpréter une situation et/ou de prendre une décision ;
- nous restons attentif et ouvert à la situation qui peut évoluer (ne pas se précipiter à faire quelque chose) ;
- nous adoptons une attitude yin, c'est-à-dire réceptive, et non yang, à tendance offensive.

→ Nous sommes alors dans un état d'esprit proactif : nous adoptons une attitude proactive.

🕒 Illustration par le conte de fée

Notre princesse a une attitude proactive à tout moment afin d'être en mesure de faire face au Roi vainqueur dans les meilleures conditions de réussite. Son état d'esprit est proactif lorsqu'elle se présente à deux reprises devant le Roi vainqueur.

- Avant de le rencontrer pour la première fois, elle réfléchit longuement :
 - elle réfléchit à sa finalité ultime : « Pourquoi je vais aller prendre le risque de me faire faire prisonnière ? ...Pour tenter d'établir une paix durable entre nos deux peuples... Il est temps d'arrêter le massacre » ;
 - Et elle réfléchit à l'objectif court-terme à atteindre : « Je veux que mon père soit libéré de prison ».
- Lors de sa seconde visite, elle a résolu les énigmes et reste fixée sur son but court terme et sa vision ultime. Son attitude intérieure proactive donne du corps à son action à venir : elle lui donne un sens.

Et la princesse est motivée pour agir par la suite, quitte à prendre beaucoup de risques tant sa conviction est sensée et solidement ancrée en elle.

B. Comportement

Seulement ensuite nous agissons :

- nous adoptons le comportement le plus opportun ;
- nous agissons en conformité avec notre attitude intérieure proactive ;
- nous savons pourquoi (parce que...) et pour quoi (pour quel résultat) nous agissons ;
- nous avançons confiant ;
- nous entrons dans la danse de la vie, qui se fait fluide et harmonieuse, qui soutient nos mouvements en cohérence avec son rythme ;
- nous vivons dans l'ici-et-maintenant, tous nos sens en éveil, totalement réceptif à la puissance de l'instant présent.

Notre action *au bon moment* découle de notre pensée juste : nous sommes bel et bien proactif (je ne dis pas que notre action va réussir. Quoi qu'il en soit, nous nous serons donné toutes les chances de faire aboutir notre action et n'éprouverons aucun regret si cela ne fonctionne pas. Nous essaierons autre chose).

Il n'y a donc pas à juger si être conformiste ou réactif est "bien ou mal"; Il s'agit simplement d'adopter le bon comportement au bon moment.

📌 Illustration par le conte de fée

La Princesse a longuement réfléchi avant d'agir. Evidemment, si son père avait été au courant de sa démarche, il la lui aurait formellement interdite :

- ça ne va pas ma fille ! Allez vous mettre dans les griffes de mon pire ennemi !
- mais enfin père, c'est pour vous sauver ! Je vous aime, je ne veux pas que vous mourriez !
- ce n'est pas en agissant en totale inconscience que vous allez réussir ma chère enfant !
- mais je ne suis pas inconsciente ! J'ai bien étudié la situation, je sais ce que je fais, je sais pourquoi je le fais, je sais ce que je veux et je l'obtiendrai !
- aïe aïe aïe, ne vous ai-je donc élevée que pour vous voir finir vos jours en prison comme moi ? Vous croyez qu'il suffit de le vouloir pour pouvoir réussir ? Qu'est-ce que vous vous imaginez du haut de vos vingt ans ?

Bref, la princesse entend résonner dans sa tête et voit d'ici ce que son père pourrait lui dire.

Mais comme « les chiens ne font pas des chats », et que la princesse est proactive, on peut supposer que son père lui a montré l'exemple. Il pourrait lui tenir cet autre discours :

- C'est bien ma fille, vous voulez aller trouver mon ennemi et lui parler ? Je vous approuve complètement. Vous avez décidé de prendre des risques pour aller jusqu'au bout de vos convictions. Le père que je suis en frémis mais je respecte votre choix.
- oh père, vous savez que j'ai peur et je crains tellement pour votre vie !
- vous êtes courageuse ma fille, vous allez réussir, je le sais, je le sens.
- oui mon père, j'en suis convaincue : je vais réussir. Je me sens à ma juste place et j'ai raison de faire ce que je m'apprête à faire : vous sortirez de prison et je négocierai la paix.

V. Exemples d'attitudes et de comportements proactifs

A. « Je parais... » - Exemples d'attitudes proactives

Une personne qui adopte une attitude proactive donne parfois l'impression de ne pas agir de manière proactive. Son comportement, a priori non proactif, traduit pourtant une attitude intérieure proactive. Son attitude n'étant pas visible pour un observateur extérieur, celui-ci peut se méprendre sur l'intention de son vis-à-vis et mal interpréter le comportement qui en résulte.

Attention aux jugements hâtifs !

1. *Je parais attentiste*

Je ne fais rien, je n'agis pas, je parais attentiste. Or, mon attitude proactive est la suivante : je juge opportun de ne rien faire maintenant. J'adopte une retraite stratégique. J'ai une attitude proactive malgré les apparences d'un comportement perçu comme passif.

2. *Je parais conformiste*

Je parais conformiste lorsque je préfère, dans une situation donnée, me conformer à ce qui est recommandé de faire. Je m'économise et ne cherche pas dans l'immédiat à proposer de nouvelles idées. J'attends le moment opportun pour proposer mes idées innovantes. Mon

attente délibérée constitue une attitude proactive alors que mon comportement conservateur pourrait laisser penser le contraire.

3. Je parais réactive

Je parais réactive lorsque je ne suis pas d'accord et que je préfère le dire tout de suite plutôt que de différer mon intervention. Je choisis d'être réactive tant que les protagonistes sont encore en présence. Je juge opportun de dire ce que j'ai à dire à toutes les personnes présentes au moment où je réagis. Je veux "battre le fer tant qu'il est chaud" à la suite d'une réflexion interne proactive.

Ne pas confondre le ressenti et l'expression de ce ressenti. Mon comportement est réactif mais correspond à une attitude délibérément proactive.

4. Je parais active

Je parais active lorsque j'agis de façon consciente. J'effectue alors les tâches que j'ai planifiées dans mon agenda au fur et à mesure qu'elles se présentent. Je me sens efficace ainsi et j'économise de l'énergie pour des tâches qui me demanderont réflexion plus tard. J'organise délibérément mes tâches dans le temps imparti puis j'agis, à la suite d'une réflexion proactive. Cependant, cette organisation peut être remise en question en fonction des urgences ou des opportunités qui pourraient apparaître dans la journée ; je conserve une attitude proactive et je suis réceptive à toutes informations issues de l'environnement.

B. « Je suis... » - Exemples de comportements proactifs

Lorsque le comportement visible est proactif, il témoigne en amont d'une attitude proactive. Un comportement étant la résultante d'une réflexion, s'il est proactif, c'est que l'être qui a initié le comportement a réfléchi de manière proactive, son attitude intérieure est donc proactive.

Nous sommes tous capables d'être proactifs. Nous avons tous fait preuve, à un moment ou à un autre, de comportement proactif. En voici quelques exemples ci-dessous.

1. Je suis proactive

Je suis proactive dans mon comportement lorsque je sens venir un événement (disons une "menace", un avis contraire à mon objectif, une remarque désobligeante, une critique mal

formulée, tout événement qui vient contrarier mon bien-être) et que je sais déjà comment y répondre (je ne me laisse pas surprendre).

2. Vous êtes proactif

Vous êtes proactif dans votre comportement lorsque vous êtes dans une situation donnée - qu'elle vous plaise ou non - et que vous faites "d'une pierre deux coups" (et même trois quand cela vous arrange).

Exemple :

Bloqué dans les embouteillages, aïe, vous allez être en retard. Au lieu de stresser, vous appelez votre client pour le prévenir (c'est la moindre des choses) et vous profitez de ce temps de pause contrainte pour méditer (concentration sur votre respiration), regarder les autres voitures qui vous entourent (vous pourriez en effet remarquer des adresses de professionnels qui pourront vous servir plus tard) ou pour écouter la radio avec plus d'attention (des sujets de conversation ou des idées peuvent apparaître).

3. Elle est proactive

Elle agit de manière proactive lorsque, volontairement, elle ne réagit pas sur le coup.

Exemple :

Elle est face à l'hôtesse de caisse qui se trompe sur l'enregistrement d'un article (à la hausse ou à la baisse) et leur publicité annonce que "le client est remboursé deux fois en cas d'erreur sur le prix" - Yes ! se dit-elle, à moi la monnaie et l'article gratis ! (elle a été réactive une fois : "hé vous vous êtes trompé sur le prix !" s'est-elle écrié, et sa réactivité - son manque de proactivité - lui a fait payer l'article au juste prix parce que l'hôtesse de caisse a corrigé son erreur d'enregistrement sur le champ). Maintenant elle observe si le travail est bien fait et, dans le cas contraire (comme une erreur sur le prix, c'est à l'avantage du client donc le sien), elle reste calme et laisse se commettre l'erreur car celle-ci sera à son avantage. Son comportement a priori attentiste (laisser enregistrer l'article au "mauvais" prix) résulte d'une attitude (état d'esprit) proactive. Payant dans ce cas. Elle est bel et bien proactive.

4. Il est proactif

Il est proactif lorsqu'il envoie un courrier sur un sujet délicat (problème de succession de sa grand-mère par exemple) à une personne qu'il veut faire "sortir du bois", dans le but de demander - provoquer - un éclaircissement (à lui d'assumer les conséquences si la réponse en retour n'est pas celle attendue).

Un tel comportement peut être perçu comme réactif ou agressif alors qu'il est volontaire et réfléchi, donc proactif.

5. Nous sommes proactifs

Nous avons un comportement proactif lorsque nous connaissons suffisamment bien une personne et ses réactions pour "appuyer sur le bon bouton" et obtenir ce que nous voulons d'elle. Cela peut être perçu comme de l'agressivité ou de la manipulation (Il est vrai que ce n'est pas loin de la manipulation, à pratiquer avec discernement et intégrité) alors que nous agissons de manière proactive.

6. Vous êtes proactifs

Vous agissez de manière proactive lorsque vous poursuivez un objectif qui vous a déjà mis en "situation d'échec" et pour lequel vous savez pourtant que vous êtes capables de réussir.

Par exemple :

Vous décidez de recréer une entreprise alors que vous avez déjà "bu la tasse", que vous en connaissez les inconvénients et que, malgré tout, vous *savez* - par intime conviction - que c'est dans ce type d'activité professionnelle que vous vous épanouissez. Alors que, dans le même temps, vous ne savez pas comment vous allez vous y prendre pour réussir. Vous pouvez être perçus comme « inconscients », comme des personnes qui persistent dans l'erreur, alors que vos comportements proactifs sont sensés et vont infléchir vos vies.

(Les Nord-Américains sont très proactifs dans cet esprit-là : plus ils cumulent de liquidation d'entreprises donc d'expériences, plus ils sont reconnus comme capables d'entreprendre et donc aptes à faire mieux la prochaine fois. Tandis que rester proactif – entreprendre encore et encore - quand on a « bu la tasse », est plutôt mal vu dans nos contrées...)

7. Ils sont proactifs

Ils sont proactifs dans leurs actions lorsqu'ils continuent de *foncer droit devant vers leurs buts* sans savoir pourquoi ni comment ils réussiront mieux cette fois-ci (enfin si, un peu quand même, l'expérience, ça a du bon, pour peu qu'ils aient conscience de leur vécu et l'aient analysé pour ne pas faire les mêmes erreurs). Ils sont bardés de foi, de courage et d'énergie. Ils appliquent toutes les techniques de la proactivité (autant que faire se peut) dans le but de se rendre heureux. Pour cela, ils continuent de croire que c'est possible, ils ont toujours confiance en leur bonne étoile ou dans la Providence, même après un "échec". Et ils se donnent toutes les chances de réussir.

Les hasards de notre vie nous ressemblent. Elsa Triolet

VI. Alors ? Chiche ou pas chiche ?



L'attitude proactive, à son stade extrême, revient à avoir une **immense confiance dans la Vie** (Dieu ou l'Univers ou autre selon vos croyances).

Il s'agit en effet **d'écouter son intuition**, sa force intérieure, sa force mentale ou sa foi pour être capable de s'en remettre à la Providence qui veille sur nous (si si, essayez et vous verrez la magie opérer). [voir la Sérendipité plus bas]

Ce qui demande d'avoir fait un grand travail sur

soi grâce au Développement personnel notamment, pour se connaître suffisamment et avoir repéré par l'expérience son mode de fonctionnement humain...

Cette attitude de lâcher prise - de détachement - est le *must* de la Proactivité : lâcher son *trapeze* habituel pour attraper le suivant, en passant au-dessus d'un grand vide (vertigineux !) Se "jeter dans le vide" avec la certitude que la Vie veille sur nous et saura nous présenter l'opportunité à saisir à l'exact moment propice. Cela nous demande d'être prêts à répondre à son appel. Notre savoir être et savoir-faire en proactivité contribuent à notre épanouissement et à la réalisation de notre « mission de vie ».

Et cela demande en effet une grande maîtrise de soi et de ses croyances pour oser se laisser porter... [voir la Métaphore du surfeur plus bas]

Au moment où l'on s'engage pour de bon, la Providence se met en marche de son côté. Il se produit toutes sortes de choses favorables qui, sans cela, ne seraient pas arrivées. Une kyrielle d'événements découlent de cette décision, qui suscitent en votre faveur toutes sortes d'incidents, rencontres et aides matérielles impromptues dont nul n'aurait rêvé bénéficier. William H. Murray

📌 Illustration par le conte de fée

Notre Princesse fait preuve de proactivité, tant dans ses attitudes que dans ses comportements. Nous l'avons vu précédemment.

Qu'est-ce qui la motive tant ? Quelle est cette grande force qui lui permet de « soulever des montagnes » et d'y croire ? Quelle est cette énergie porteuse qui lui donne le courage d'affronter son destin ?

L'amour !

L'amour pour son pays, l'amour pour son père, l'amour pour ses valeurs, l'amour de la liberté, l'amour de soi...

L'amour est cette flamme qui l'anime, qui lui permet d'aller de l'avant avec confiance et lucidité.

L'amour la transcende : elle semble n'avoir aucun doute sur le fait qu'elle ne sera pas jetée en prison ; elle ne doute pas non plus de réussir sa mission. Elle y va franchement sans plus se poser de question puisqu'elle est animée de la certitude de la justesse de son action et que la Providence veille sur elle. C'est du moins ce qu'elle décide de croire, cette croyance lui fait du bien.

Or, il faut bien l'avouer, elle a peur. Lorsqu'elle s'engage dans des forêts sombres, lorsqu'elle marche vers son destin, lorsqu'elle se sent si seule quand bien même ses fidèles gens d'arme (ces hommes d'honneur valeureux) l'accompagnent, elle est morte de trouille. Et spontanément, les pensées les plus noires l'accablent.

A ce stade, elle risque de mourir d'angoisse avant même d'être arrivée ! Alors elle se morigène, elle rit d'elle-même. Elle comprend qu'elle se crée son propre monde terrifiant. Ses craintes risquent de lui compliquer sérieusement la tâche.

Une petite voix lui susurre à l'oreille : « Choisis-tu d'être habitée par la peur ou par l'amour ? »

Elle sait que si elle arrive dans cet état d'esprit morbide, elle échouera. Alors elle se demande : « que ferais-je si je n'avais pas peur ? »

Et elle décide de faire ce qu'elle ferait si elle n'avait pas peur : elle poursuit sa marche en avant et s'engage plus avant, un sourire d'abord crispé aux lèvres puis qui s'affiche sincèrement, les épaules redressées. Elle fait « comme si ». Comme si elle était habitée par l'amour, par cette énergie vitale et merveilleuse.

Elle sait que sa réussite tient dans sa confiance en elle, en son avenir, même si elle ne sait pas de quoi il sera fait. Elle sait que l'amour doit l'habiter toute entière, sans réserve, si elle veut se donner une quelconque chance de réussir.

Elle pense à son père, à tous ses merveilleux moments qu'ils ont passés ensemble – et qu'elle compte bien revivre avec lui très vite ! Elle s'imagine Princesse couronnée, son peuple en liesse, heureux et en paix, vivant enfin dans la prospérité et l'abondance. Elle ressent finalement joie et confiance.

Sa garde rapprochée, observant leur maîtresse, se demande bien d'où elle tire sa force et son courage. A moins que ce ne soit qu'inconscience dû à son âge. Néanmoins, sa conviction leur est contagieuse et ils la suivent, tant parce qu'ils craignent pour sa vie (dont ils devront répondre devant son père) que parce qu'ils n'ont pas appris à reculer devant le danger.

La Princesse se sent bien. A imaginer et ressentir l'amour et la joie plutôt que la peur, elle a réussi à faire pivoter son état d'esprit et ses émotions vers plus d'optimisme. Comment est-ce possible dans une position si inconfortable et si précaire ? Elle a balayé sa peur et elle se sent libre. Et cela lui donne force et sécurité intérieure. Cela faisait longtemps qu'elle ne s'était plus sentie aussi bien !

Outre l'importance de son état d'esprit, elle comprend que l'action est libératrice. Passer à l'action libère. Sa peur se dissout, cette peur irrationnelle qui n'a pas lieu d'être malgré les apparences. Seul l'amour - cette énergie puissante - est réelle, concrètement ressentie dans son cœur et dans toutes les cellules de son corps. Et c'est à ces sensations énergisantes qu'elle décide de faire confiance. Là est sa réalité.

Troisième partie :

L'amour... Aaah l'amour

Nous aimons nos parents, nous aimons nos enfants, nous aimons le chocolat ou le bon vin, nous aimons faire du sport, nous aimons le travail bien fait, nous aimons un beau coucher de soleil... La langue française a peu de mots à sa disposition pour exprimer toutes ces sortes d'amours. Du coup, ce mot « amour » semble être employé à tort et à travers et se trouve quelque peu galvaudé. Il en devient tabou tant il signifie des choses à la fois superficielles et profondes, intimes.

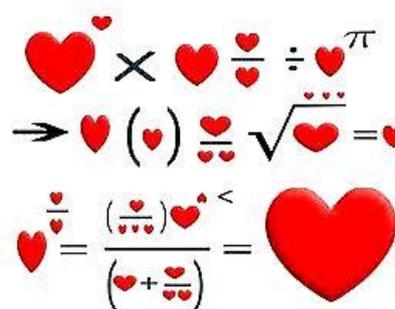
Les philosophes de la Grèce Antique se sont essayés à décrire l'amour : ils lui ont découvert quatre formes : *Eros, Philia, Storgé, Agapé*.

Quant au sanskrit, langue à l'origine de la plupart des langues indiennes, il possède jusqu'à quatre-vingt-seize termes pour désigner l'amour !

I. L'amour peut-il être une valeur ?

Voici un article qui a été publié sur le site/blog www.etreproactif.com. Vous pouvez l'écouter dans son intégralité en cliquant ici --> [Audio-Blog-Qu-est-ce-que-lamour-Valeur-Energie-Sentiment](#)

Après un long travail d'introspection et grâce à des outils « objectifs » pour mettre au jour mes valeurs fondamentales, je découvre que ce n'est pas la Liberté qui compte le plus pour moi mais l'Amour. Cela me surprend, j'étais sûre que la liberté était mon plus grand besoin. Pourtant, à bien y réfléchir, c'est en effet une quête permanente : l'amour. Et insatisfaite à bien des égards.



Je vais donc vous parler d'amour. Enfin, je vais essayer.

L'amour – et son corollaire la joie - est pour moi une énergie vitale et universelle, qui nourrit nos âmes et traverse (ou devrait traverser) toutes nos intentions et nos actes. C'est une énergie sans laquelle aucune vie sur terre n'est possible. Est-ce qu'un végétal a besoin d'amour pour se développer ? Est-ce qu'un animal sauvage a besoin d'amour pour survivre ? Poser en ces termes, vous allez répondre « non » et je vous rejoins (plus ou moins).

L'amour dont je parle est cette force présente en tout être vivant qui le pousse vers la Vie – à croître, à s'épanouir selon sa nature - plutôt que vers la Mort (s'auto flageller, s'autodétruire). Une force qui nous pousse à nous incarner davantage, à élargir notre champ de conscience...

A. Amour-Énergie versus Amour-sentiment



En fait, plus je parle de l'amour en ces termes - parce que je le ressens comme tel -, plus je me rends compte qu'il s'agit d'**amour-Energie** plutôt que d'**amour-Sentiment**. Il s'agit davantage d'une **force** et d'une **puissance** et d'une **joie** sans fond plutôt que d'un sentiment empreint de doute, de vulnérabilité et de peur (de perdre l'autre, de ne pas en être aimé, etc.).

L'amour-Sentiment se ressent et se vit en rapport avec un sujet concret (une personne), un objet ou une abstraction (une idée) : l'amour maternel, l'amour filial, l'amour conjugal, l'amour romantique, l'amour-passion, l'amour-amitié, l'amour-propre, l'amour du travail bien fait, l'amour-compassion, l'amour divin, l'amour pour la bonne chère, etc.

Cet amour-Sentiment s'infiltré dans tous les aspects de notre vie, avec plus ou moins de difficulté, plus ou moins de bonheur. Et dans toutes ces facettes de l'amour-Sentiment, il me semble que subsiste toujours ce **noyau d'énergie** issu de ce fameux amour-Energie. J'ai l'impression que ces amours-Sentiments (amour amoureux, amour amitié, amour filial, etc.) ont tous pour racine commune cette petite flamme intérieure qui nous anime et nous illumine : l'Amour-Energie.

Alors pourquoi la Nature nous a gratifiés de cet amour-Sentiment qui fait parfois si mal dans toutes ses déclinaisons si nous sommes aussi capables de cet amour-Energie qui n'est jamais source de souffrances ?

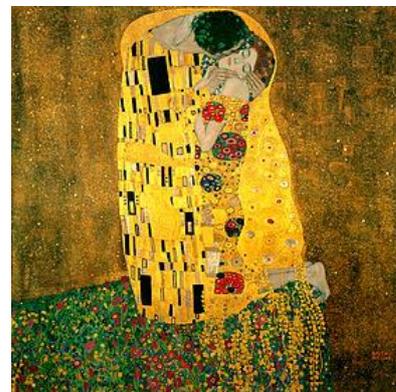
A bien y réfléchir, comme l'amour-Energie nous habite tous mais de façon intime, caché au cœur de nous-même - donc camouflé aux yeux d'autrui - la seule manière de nous rapprocher

les uns des autres est de nous révéler cet amour-Energie à travers ses différentes incarnations, que sont les sentiments sous toutes leurs formes. Autrement dit, toutes ces sortes d'amour-Sentiments ne sont que des expressions différentes - des extériorisations - de cet amour-Energie. Notre flamme intérieure, intime et universelle, s'offre et se répand sous ces différentes formes d'expression de l'amour.



Les amours-sentiments sont issus de cet amour-Energie incarné, qui nous permet ainsi de nous rapprocher les uns des autres afin de nous sentir unis (nous *sentir* moins seul, à ne pas confondre avec *être* seul). Ne faire qu'Un. Nous rappeler notre nature originelle. Ce qui me fait penser à cette expression que prononcent souvent les amoureux sincères : « j'ai l'impression d'être arrivé au port » ou « j'ai le sentiment d'être rentré à la maison ». Lorsque je me coule dans cet amour-Energie (par la méditation, la respiration profonde notamment...), j'ai effectivement la sensation profonde d'être de retour à la maison. Je me sens réunifiée.

Cet amour-Sentiment se matérialise (s'incarne dans la matière) grâce à ces différents liens humains qui nous unissent par des angles distincts de notre être (j'allais dire "qui nous attrapent, qui nous harponnent"... un coup de foudre se produit bien malgré nous ; l'amour maternel nous choppe et nous prend par les tripes, du moins les miennes). Ces liens nous font expérimenter différents niveaux de conscience, dont les champs vibratoires nous emmènent à des hauteurs plus ou moins hautes, plus ou moins heureuses. Et nous rappellent Qui nous sommes : un être spirituel expérimentant des expériences terrestres.



L'amour est la plus universelle, la plus formidable et la plus mystérieuse des énergies cosmiques.

[Pierre Teilhard de Chardin](#) (Paléontologue et philosophe)

Nous sommes Un, et aimer autrui - lui témoigner notre amour quelle que soit sa forme - est une *occasion* de nous réconcilier avec nous-même. Parfois nous y parvenons et nous sommes

comblés, parfois nous devons réviser notre "copie" grâce au prochain amour.

Personnellement, cet amour puissant que j'éprouve pour les personnes qui me sont le plus cher me donne un sentiment de connexion avec ma propre humanité et me réconcilie avec l'Humanité. Rien que ça. C'est dire si l'amour est ma première valeur (reste à définir ce qu'est une "valeur". Je me comprends, j'espère que vous aussi). Je deviens plus dense, plus présente à moi-même, et à l'autre. Les vicissitudes du quotidien me paraissent dérisoires lorsque je suis dans les *transes* de cet amour-Energie, tellement vivifiantes. Je me sens comblée en quelque sorte. Comblement d'où ne subsiste plus aucun vide en moi, plus de place pour la peur ni le doute ou l'insécurité. Comblée et pacifiée.

Énergie et Sentiment sous forme schématique

Imaginez un graphique à l'axe horizontal (axe des abscisses) représentant toutes les sortes d'amour-Sentiment que nous vivons au jour le jour avec différentes personnes (parents, placés sur le point d'origine du graphique, puis frères et sœurs, puis amis, amants-tes, etc. comme un axe chronologique qui voit défiler nos amours au fil du temps, avec des chevauchements - on peut aimer plusieurs personnes à la fois de différentes façons), et un axe vertical (axe des ordonnées) représentant cet amour-Énergie, qui est universel et qui nous *aligne* sur notre noyau dur indestructible. Et une courbe passant par ces différents points (abscisses ; ordonnées) qui monte plus ou moins, qui descend plus ou moins. Bref, qui oscille au gré de nos heurs-bonheurs d'amour.

("A quoi sert cette représentation graphique ?" C'est une idée pour supporter et prolonger votre réflexion.)

S'ensuit une autre question :

B. Aimer est-il un verbe d'état ou un verbe d'action ?

Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des preuves d'amour.

Jean Cocteau

Car l'amour se laisse difficilement cerner (cf. les philosophes de l'Antiquité jusqu'à nos jours qui ont tenté de le



circonscire) ; il ne se thésaurise pas (on ne peut pas le stocker pour plus tard) ; il nous fait la grâce de nous habiter ou pas (on ne peut l'obtenir sur commande) ; il nous supporte ou nous abandonne (cf. toutes les chansons, les films, les romans d'amour) ; il nous transcende (cf. les œuvres d'art) ou nous trucidé (cf. les crimes passionnels).



Alors, à la question "Aimer est-il un verbe d'état ou un verbe d'action ?", la réponse pourrait être que l'amour-Énergie se ressent comme une merveilleuse énergie qui nous habite et nous rend joyeux intérieurement, indépendamment de tout objet ou sujet. Et, dans ce cas, aimer est un verbe d'état.

Nous sommes dans l'Être.

Tandis que l'amour-Sentiment s'expérimente dans toutes ses facettes relatives aux objets et sujets d'amour, avec les joies et les peines qui leur sont liées. Dans ce cas, aimer devient un verbe d'action. Nous sommes dans le Faire.

C. L'amour, cette énergie universelle et indispensable (quoi qu'en disent les matérialistes)

Considérez le premier regret qu'expriment les personnes en fin de vie : « Je regrette de ne pas avoir eu le courage de mener une vie en restant fidèle à moi-même, plutôt que vivre la vie que les autres attendaient de moi » (in *Les Cinq regrets des personnes en fin de vie*, Bronnie WARE, Guy Trédaniel Editeur). Cet ultime chagrin nous montre que vivre à côté de soi, nous *désaimer*, est une hérésie, une aberration.

Imaginez une personne sur son lit de mort, qui n'attend plus rien de la vie, qui se sait finie à jamais, qui ne peut pas faire machine arrière et recommencer (comme vous demain matin). Imaginez que cette personne, c'est vous (gloups, désolée pour les superstitieux. Essayez quand même pour la démonstration).

Personnellement, je n'aimerais pas mourir avec des regrets - et surtout pas celui-ci ! - et me rendre compte



que j'ai gâché ma vie à vivre celle d'un autre. Ce sentiment me serait vraiment intolérable, surtout sur ma fin ! Cruelle ironie du sort : comment *bien mourir* quand on a *mal vécu* ? Comment partir en paix quand on est passé à côté de soi-même ?

Je traduis cet ultime regret comme l'expression d'un manque d'égard et de respect envers sa vraie nature et ses valeurs profondes. Ne pas s'être suffisamment aimé pour s'être écouté, pour s'être respecté et avoir eu le courage de vivre sa propre vie. Un manque d'amour de / et pour soi. Ne pas avoir entendu sa flamme intérieure qui a fini (presque) étouffée... Horreur !

D. Pourquoi parler d'amour ?

Parce que notre monde manque cruellement d'amour – nous souffrons tous de ce manque, à quelques rares exceptions (ceux-là sont mes modèles) - et qu'il serait temps de remettre cette valeur à l'honneur. Par amour de soi, par respect de la Vie qui grouille en nous, parce que le monde se porterait mieux si nous pensions et agissions à travers le prisme de cette énergie : l'amour.



Parce que c'est perçu comme « impudique » de parler de ce sentiment intime qu'est l'amour (comme de parler d'argent) ou considéré comme *naïf* dans ce monde rationnel, mécaniste et froid, surtout dans le monde du travail ! J'ai moi-même hésité à écrire sur ce sujet.

Parce que je me rends compte qu'en conférence ou en session de formation, exprimé avec sincérité, avec bon sens, tous les participants qui ont croisé ma route étaient finalement d'accord pour dire que l'amour est l'axiome premier, le fondement de toute vie : pas de vie digne de ce nom sans amour, pas de vie sensée sans amour, pas de travail bien fait sans amour, pas de bonheur sans amour, pas de vie en conscience sans amour, pas d'énergie sans amour... Vous pouvez substituer les mots Joie, Bien-être, Rire, Partage, Conscience... au mot Amour, ce dernier n'est resté pas moins l'énergie-source qui vivifie tous les autres aspects de notre vie.

*Un jour, quand nous aurons maîtrisé les vents,
les vagues, les marées et la pesanteur,
nous exploiterons l'énergie de l'amour.*

Pierre Teilhard de Chardin, in [La Place de l'homme dans la nature](#)

II. Expérimentez la joie

A vous de jouer ! Essayez de vous parler d'amour ("au bord du gouffre" ?) (...n'attendez pas qu'il soit trop tard)

Répondez aux questions ci-dessous. Prenez votre temps, commencez aujourd'hui et revenez-y demain.

↳ Quelle place l'amour occupe-t-il dans votre vie ?

✍

.....

.....

.....

.....

↳ Savez-vous l'exprimer ? Le partager ?

✍

.....

.....

.....

.....

↳ Dans quelles situations ressentez-vous cette énergie-du-feu-de-Dieu ?

✍

.....

.....

.....

.....

↳ Pourriez-vous renouveler ces situations énergisantes plus souvent ?

✍

.....

.....

.....

.....

✍ Vos actions - aussi minimes soient-elles - sont-elles empreintes de bienveillance et/ou d'amour ?

✍

.....

.....

.....

.....

✍ Et... connaissez-vous vos valeurs profondes ? ...Quelles sont-elles ?

✍

.....

.....

.....

.....

A vous de jouer ! Un exercice à faire de temps à autre pour vous vivifier

Plongez-vous en pensée dans une situation qui suscite une émotion de joie en vous, de bien-être, et qui amène un sourire sur votre visage et vous fait soupirer d'aise... Si si, faites-le pour vous, personne ne vous regarde. Donc, j'insiste : asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, détendez-vous et respirez calmement.



Visualisez maintenant un moment de votre vie où vous vous sentiez bien (assis en tailleur

devant un coucher de soleil au bord de la mer ? Faisant un câlin avec votre enfant dont vous respirez l'odeur à pleins poumons ? Dans les bras d'un ancien amour qui vous a tellement apporté de bonheur ? En caressant votre chat préféré dont le ronronnement vous berce ? Chahutant avec votre chien dans la verdure ? Débattant à bâtons rompus avec une bande d'amis sur un sujet qui vous passionne ?

Voyez, sentez, regardez, observez, **ressentez votre souvenir joyeux, rentrez dedans**. Pas de jugement à avoir sur le souvenir choisi, l'essentiel est que la joie se diffuse dans toutes vos cellules. En cet instant de visualisation joyeuse, vous expérimentez l'une des facettes de l'amour-Energie... Que du bonheur hein ! Et vous voyez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir votre "sujet / objet" d'amour sous la main pour être heureux. Pourquoi ? Parce que vous avez déjà cette flamme d'amour-Energie en vous et que vous pouvez la raviver à loisir !



Je vous invite à vous recentrer sur ces souvenirs joyeux - avant toute action - afin d'y puiser une source d'Énergie positive et vous permettre d'agir à partir du cœur et non de l'ego. Ainsi, non seulement vous êtes bien, vous vous sentez bien, mais aussi vous agissez de façon juste. (cf. article "[Qu'est-ce qu'une parole juste ?](#)")

C'est aussi cela être proactif : être aligné en son cœur, là où règne cette énergie vitale qui nous anime, qui nous élève vers plus de conscience. Pouvoir nous y ressourcer, nous y reposer, puis nous exposer aux yeux d'autrui et agir avec justesse sur le monde.

© Illustration par le conte de fée

Notre princesse rêve d'être réunie à nouveau avec son père qui lui manque tant. Elle revoit le film des jours heureux en sa compagnie. Elle entend la liesse de son peuple dans les rues au temps des jours bénis. La princesse puise dans ses souvenirs porteurs d'énergie pour se donner du cœur à l'ouvrage, regagner confiance et espérance en l'avenir, et trouver la force d'avancer alors qu'elle est seule et lourdement chargée de responsabilités.

A vous de jouer ! Expérimentez la joie

Je vous propose un exercice de visualisation créatrice qui régénère en énergie positive.

➔ Aussi mettez-vous dans une situation confortable – couché, assis ou même debout.

Si vous êtes assis ou debout, écartez vos jambes de la largeur du bassin, elles ne doivent être ni serrées ni croisées afin de vous offrir un bon ancrage dans le sol. Etalez bien la plante de vos pieds au sol comme si vous aviez des racines sous le pied qui vous offrent une prise stable au sol.

Si vous êtes debout, décambrez votre dos en faisant basculer votre bassin vers l'avant. Arrondissez légèrement le dos afin de ne pas être tendu, sans pour autant être bossu. Gardez les bras le long du corps.

Si vous êtes assis, installez bien votre bassin au milieu du siège (ni au bord ni complètement au fond) et arrondissez légèrement le dos que vous appuyez contre le dossier de la chaise ou du fauteuil. Posez vos bras sur les bras de votre siège ou sur vos genoux paumes ouvertes ou fermées. Ne vous avachissez-pas. Gardez la conscience de votre position.

Si vous êtes allongé, prenez la position dite « du corps mort » au yoga : le corps bien à plat sur le dos, la nuque légèrement relevée sinon à plat dans le prolongement du corps. Si vous cambrez au niveau des lombaires, placez un petit coussin sous vos genoux afin que vos lombaires touchent le matelas. Etalez vos bras et vos jambes dans le prolongement du corps, pieds relâchés, détendus, et paumes des mains ouvertes vers le sol ou vers le ciel. Et ne vous endormez pas.

Ensuite, fermez les yeux. C'est possible même debout (il s'agit de rester conscient)

Respirez profondément. Prenez de grandes inspirations/expirations par le nez pendant quelques instants, tranquillement, jusqu'à ce que vous vous sentiez pacifié, calmé de l'intérieur. Les pensées parasites qui vous arrivent (elles nous traversent tout le temps le mental) ne doivent pas vous déconcentrer. Laissez-les aller comme des papillons que vous regarderiez voler, n'y attachez aucune importance (ce serait leur donner corps et ce n'est pas votre but).

Ensuite, imaginez dans votre tête une situation qui vous procure de la joie. Une situation déjà vécue telle que : être dans un paysage qui vous repose, vous calme (mer, montagne, campagne, ruisseau, rivière, verdure, ciel immense, sable chaud, etc.) ; ou vivre une situation avec des personnes aimées (enfants, conjoint, amis...) ou avec vos animaux préférés (chien

affectueux, chat ronronnant, oiseau au chant apaisant...). Choisissez une situation qui vous fait vraiment du bien, qui vous met en joie, qui vous fait sourire pour de bon.

Restez quelques instants dans cette situation, de deux-trois minutes à trente minutes environ (laissez-vous guider par votre intuition ou votre patience). Ne mettez pas de chronomètre ou de réveil qui risquerait de vous sortir de votre visualisation de manière brutale. (Les effets seraient contraires à ceux attendus.)

Ressentez par tous vos sens : les images, les sons, les couleurs, les bruits, etc. Ressentez tout ce qu'il s'y passe, regardez, observez, vivez ces sensations à fond. Faites-vous du bien.

Pensez à toujours bien respirer, profondément et tranquillement, avec inspiration et expiration par le nez de préférence.

Lorsque vous envisagez de sortir de votre visualisation, exprimez en votre for intérieur un sentiment de gratitude pour ce moment de grand bien-être intérieur (« merci ! »), puis revenez tranquillement au présent, dans l'ici-et-maintenant.

Tout en gardant les yeux fermés, reprenez conscience de vos membres : étirez-les tranquillement en commençant par les extrémités (doigts de pied et de main, jambes, bras, corps, tête). Les yeux toujours fermés, frottez-vous les orbites - les os autour des yeux -, massez-vous le visage, étirez-le, puis seulement ouvrez les yeux.

Vous pouvez bailler, étirer encore tous vos membres, pousser de gros soupirs, et toutes autres manifestations de bien-être, de joie et de reconnaissance pour ce moment de rencontre avec vous-même.

Illustration par le conte de fée

La Princesse s'est exercée à plusieurs reprises dans les jours qui ont précédé et suivi ses deux rencontres avec le Roi. Ces visualisations lui étaient plus que nécessaires compte tenu des enjeux et de ses peurs. Après de telles visualisations créatrices, elle s'est sentie pacifiée et ressourcee.

III. Récoltez ce que vous semez : la métaphore de la carotte

Imaginez une graine de carotte. Si vous la mettez en terre, qu'allez-vous récolter ? Une carotte !

Et si vous semez des graines de tomates, vous récolterez vraisemblablement des tomates (si vous avez veillé aux bonnes conditions de culture).

Qu'est-ce qu'une graine de carotte ? C'est une graine qui va devenir carotte. Ce n'est pas une coquille vide. Ce n'est pas non plus une graine qui aspire à devenir tomate. Si vous la mettez en terre, vous obtiendrez des carottes : tout son potentiel de carotte est déjà contenu dans la graine. Toute son existence est déjà là : ne reste plus qu'à la planter dans le bon terreau et la cultiver avec attention pour obtenir de belles carottes.

Si vous plantez une graine de tomate, vous obtenez des tomates, même si vous avez souhaité très fort obtenir des carottes.

Et qu'arrive-t-il si vous planter une graine « vide » ? Vous n'obtenez que du « vide ».

Et nous, qu'obtenons-nous en nous « cultivant » ? Que semons-nous de nous-mêmes ? Si nous sommes une « coquille vide », nous n'offrons que du vide au monde. Si nous ne cultivons pas notre potentiel, nous n'avons rien à offrir de nos talents, de nos qualités, de nos compétences...

Nous exprimons la plupart du temps nos manques (manque de temps, manque d'argent, manque d'amour, manque de santé, manque de vie, manque de tout...). Et nous nous plaignons ensuite de ne pas obtenir selon nos objectifs et nos désirs. A-t-on seulement conscience qu'à force de « semer » du manque, à force de « cultiver » des pensées négatives, nous récoltons du négatif ? Rien de plus logique. Rien de plus normal. [Ce que confirme de surcroît l'épigénétique, voir plus bas]

Alors que, par ailleurs, nous sommes déjà pleins de nous-même ! Avons-nous conscience que nous sommes *déjà* la joie [vous venez de l'expérimenter plus haut], *déjà* la conscience, *déjà* la créativité, *déjà* l'amour... ?!

A nous plaindre, à semer du « manque », nous n'obtenons qu'insatisfaction, déplaisir, frustration, colère, stress, alors que nous avons *déjà* ces forces en nous, cette imagination, cette créativité, cette intelligence, cette conscience, cette énergie d'amour. Nous sommes *déjà* faits de toutes ces composantes spirituelles qui nous distinguent des autres mammifères. Servons-nous en !

L'amour est une force de transformation, la joie ressentie est une énergie formidable. Par l'expérimentation de la visualisation créatrice – si vous l'avez suivie consciencieusement plus haut -, vous vous êtes trouvé dans un état bienheureux, confortable, sécurisé, joyeux.

Par ce simple ressenti intérieur, vous avez conscience que tout est *déjà* en vous !

Utilisez vos cinq sens spirituels – l'intuition, l'imagination, la conscience, l'amour, l'intention – vous agissez sur la matière. Vos pensées, qu'elles soient faites d'émotions favorables ou défavorables, vos intentions, votre imagination, agissent réellement *sur* la matière, *dans* la matière : elles agissent sur votre ADN et le transforment ! C'est ce que la science nous révèle et c'est ce que nous allons voir dans la partie ci-dessous.

A vous de jouer ! Semer des graines de ... persil (pourquoi pas)

Mettez des graines de persil dans un peu de terreau sur votre balcon, ou sur votre évier sous la fenêtre, et observez ce qui sort de terre : je fais le pari que c'est du persil ! (hé ! Veillez à apporter les soins nécessaires quand même !)

Maintenant, pensez à prendre autant soin de vous-même que de ce persil ☺

Cultivez l'amour en vous et vous récolterez ... à votre avis ?

IV. Le pouvoir guérisseur de l'amour et la modification de l'ADN

Cet amour-énergie est à l'origine de quantité de chefs-d'œuvre artistiques tels que *Roméo et Juliette* de Shakespeare, le Taj Mahal, cette pièce architecturale monumentale (comme tant d'autres de par le monde), la chanson *My Way* ou *Comme d'habitude* qui a fait le tour du monde en de multiples langues, etc.

Nous savons tous que l'amour nous donne des ailes. L'état amoureux nous transporte, nous fait voir la vie en rose. L'amour est une émotion très stimulante !

L'amour nous rendrait *aveugle*. Or, l'amour pourrait bien nous rendre, au contraire, plus éveillé et plus lucide que jamais...

A. L'Université d'Amsterdam

En effet, lorsque nous sommes amoureux, nous pensons différemment. Penser à l'amour au sens large (mais non à l'amour physique) nous fait réfléchir de manière plus globale et nous rend plus créatifs, d'après une étude publiée dans *Scientific American* en septembre 2009.

Une équipe de trois psychologues, Jens Förster, Kai Epstude et Amina Özelsel de l'Université d'Amsterdam s'est demandé pourquoi l'amour – ou penser à l'amour (mais non au sexe) – était une émotion si stimulante.

Leurs recherches ont permis de découvrir que l'amour nous fait penser différemment. Il altère réellement notre mode de pensée habituel. Nos pensées deviennent plus innovantes, plus créatrices. Nous pensons global plutôt qu'analytique, nous embrassons une vision d'ensemble plus large. Ce nouveau mode de penser interfère avec la pensée analytique routinière.

L'amour romantique, l'état amoureux, induit une perspective à long terme. Penser à l'amour, à l'être aimé comme à tout autre sujet d'amour, nous projette dans le futur, dans une version imaginée de nous-même, dans la construction d'un avenir meilleur.

La distance psychologique avec notre sujet ou objet d'amour nous fait voir la forêt prise dans son ensemble plutôt que le détail de ses arbres.

Ce processus global promeut une pensée créative parce qu'il aide à développer des associations d'idées peu communes. C'est ainsi que nous devenons plus créatifs. Par exemple, nous souhaitons faire un cadeau à notre aimé-e, nous pouvons lui offrir un objet classique (une cravate, un parfum) comme nous pouvons trouver l'objet exceptionnel qui lui fera particulièrement plaisir. C'est alors que davantage d'idées et de pensées nouvelles affluent dans notre esprit. Des idées de cadeau auxquelles nous n'aurions pas pensé si notre mode de raisonnement n'était pas devenu plus global. Ce qui ne veut pas dire que nous perdons notre capacité à analyser !

L'amour – l'émotion et le sentiment d'amour – active des perspectives à long terme qui nous font voir la vie dans son ensemble, de manière plus globale.

Du coup, nous sollicitons notre imagination, notre créativité et nous trouvons davantage de solutions à des problèmes divers. Nous créons dans notre cerveau de nouvelles connexions neuronales qui vont ensuite servir à trouver des solutions innovantes à d'autres situations indirectement reliées à notre état amoureux.

Ils concluent ainsi leurs démonstrations :

- Lorsque nous sommes amoureux, ou pensons à l'amour, nous ne pensons pas seulement global vis-à-vis de notre futur amoureux, nous pensons aussi de manière plus créative en toutes situations et en toutes circonstances, indépendamment du sujet de notre amour.

- Etre amoureux influence toutes les sphères de notre vie en la rendant plus créative dans toutes les situations possibles. C'est ce que l'on appelle *l'effet de halo*.
- Cet effet de halo se produit également dans d'autres situations : l'amour affecte d'autres sujets ou objets de notre vie par « contagion ».
- Le fait de penser à l'amour – et non plus seulement d'être réellement amoureux -, nous rend plus créatif et élargit notre conscience.
- L'amour induit peut-être en nous ce sentiment de transcendance (sic les trois psychologues) qui nous porte aussi bien à être très présent dans l'ici-et-maintenant, comme à nous projeter dans le futur, voire dans l'atemporalité, autant dire dans l'éternité.

📍 Illustration par le conte de fée

Notre Princesse et notre jeune Roi sont-ils en train de tomber amoureux ? Sans doute oui puisqu'à la fin ils se marient.

Je sais, ce n'est pas parce qu'on s'aime qu'on se marie mais nous sommes dans un conte de fée, qui finit forcément par un « mariage heureux ».

Donc, nos deux tourtereaux sont en train de tomber amoureux.

On peut penser que c'est grâce à cet état d'amour – à cet état de grâce – qu'ils arrivent à s'entendre pour trouver une paix possible. En effet, ils voient plus grand que leur cadre de référence habituel, ils voient plus loin que leurs croyances sur cette guerre omniprésente. Et, surtout, ils imaginent un monde meilleur. Leurs visions communes les aident à grandir ensemble, à trouver des solutions constructives.

Cet amour-sentiment ravive leur flamme intérieure, cet amour-énergie qui ne cesse de briller en eux – comme en chacun de nous. [voir le texte : « L'amour peut-il être une valeur ? » plus haut]

Ou peut-être est-ce cet amour-énergie qui trouve à s'exprimer à travers cet amour-sentiment via leur alter ego... Quoi qu'il en soit, l'amour fait naître des miracles.

B. Le docteur Leonard Laskow et l'holoénergétique

Le docteur Laskow est gynécologue-obstétricien d'origine. Il est devenu par la suite consultant en médecine comportementale et énergétique : il soigne désormais par l'énergie de l'amour.

Sa vision de la médecine, c'est l'apprentissage de la guérison totale à travers l'amour, dit-il lors d'une interview. « *Cet amour n'est pas à l'eau de rose, ce n'est pas l'amour romantique dont on parle souvent, c'est la conscience de cette vérité qu'au final, tout est unifié. Tout est connecté.* »

Le docteur Laskow se rend compte, lors de ses consultations, qu'il se passe quelque chose entre lui et ses patients. Cette connexion se situe bien au-delà des croyances et de l'effet Placebo. Il sent une interaction forte entre sa conscience et celle de ses patients. Mais comment la déterminer ? Il part en laboratoire étudier les bactéries (la salmonelle qui cause la dysenterie chez l'homme).

Son intention en étudiant les bactéries est de réduire leur taux de croissance de 50% en utilisant l'intentionnalité. Il observe au microscope une boîte de Pétri contenant la bactérie. Et, soudain, une révélation (une Epiphanie, dit-il) s'impose à lui : ces bactéries ont le même droit d'exister que lui car elles sont créées par la même source qui l'a créé. Elles ont le même droit d'exister que lui. « *De notre existence d'humain, nous les nommons pathogènes parce qu'elles produisent ce que nous appelons une maladie.* » Ce changement de perspective, cette totale acceptation de leur présence, change définitivement quelque chose en lui.

Lors d'une interview, il s'exprime en ces mots : « *Ma conscience laissa tomber tous les filtres conditionnés que j'avais eu tout au long de ma formation (...) et inconditionnellement, j'ai accepté l'existence de cette bactérie. Ensuite, ma conscience a commencé à vibrer à la même fréquence que la conscience de cette bactérie. Nous étions essentiellement comme deux diapasons résonnant à la même fréquence. Nous sommes devenus énergétiquement Un. Et lorsque j'ai introduit une intention dans ce champ d'unité, de complétude, j'ai découvert que je pouvais réduire leur taux de croissance de 50%. J'ai réalisé que lorsque j'acceptais inconditionnellement leur existence, c'était une autre manière d'exprimer l'amour inconditionnel, car si vous êtes accepté inconditionnellement tel que vous êtes sans exception, ce que vous sentez, c'est de l'amour.* »

Les principes de la guérison holoénergétiques sont présentés dans son livre novateur : *L'amour, énergie subtile de la guérison*, Edition Dangles, 1996, réédité en 2011 sous le titre [*Guérir par l'amour*](#), Éditions Valentine.

Voir une courte biographie [ici](#).

Ce que nous pouvons retenir des expériences du docteur Laskow, c'est que l'acceptation totale de tout ce qui est nous permet d'entrer en résonance avec ce qui est et d'émettre des intentions positives, même envers ce que nous ne voulons pas. [voir plus haut l'un des sens spirituel : L'Intention]

Par exemple, j'ai une verrue disgracieuse sur le doigt, je ne la veux plus, je veux qu'elle parte. Plutôt que de lui dire « va-t'en ! » Je vais lui parler un discours positif, d'acceptation, avec l'intention qu'elle veuille bien se retirer et qu'elle retourne à l'ordre naturel qui est le sien.

Le processus d'acceptation est le suivant :

- Je deviens énergétiquement Un avec ce qui est ;
- J'introduis une intention positive, d'amour, dans ce champ d'unité.

Voir à ce propos [Les Messages cachés de l'eau](#) de Masaru Emoto, docteur en médecine alternative, qui prouve à nouveau le pouvoir de la pensée et des émotions, sur l'eau cette fois-ci.

📍 **Illustration par le conte de fée**

Si notre Princesse avait le sentiment que tout est connecté, qu'elle-même forme une partie de ce Grand Tout, si elle avait la conviction intime qu'elle est interreliée à tout ce qui est - aussi bien avec ses proches qu'avec ses ennemis -, elle se sentirait animée d'une force tranquille générée par ce sentiment de sécurité. Elle ne se sentirait plus seule face à « l'ennemi ». Et une conviction l'animerait : il n'y a plus à se battre car batailler c'est se faire du tort à soi-même. Vouloir abattre l'autre, c'est s'atteindre du même bras vengeur et se blesser soi-même.

Le monde entier étant constitué de tous ces organes dont elle fait partie, elle enverrait des pensées bienveillantes en direction de ce Roi belliqueux. Elle méditerait en silence et enverrait des bénédictions à l'âme de ce Roi pour qu'il entende raison à son tour. Elle tenterait de mettre son âme au diapason de la sienne. Elle se mettrait en cohérence cardiaque, pour ce faire, qui apaise le corps et l'esprit. Elle projetterait par la pensée des idées sincères et profondes faites de paix et d'amour envers ce Roi. Elle agirait à partir de son être, en son âme et conscience, quand bien même le Roi n'y croit pas, n'entend pas, ne comprend pas, n'imagine même pas...

Mais si le Roi est à l'écoute de ses sens spirituels, s'il se rend disponible à l'inconnu, à l'invisible, alors peut-être entend-il ces drôles de pensée qui lui traversent l'esprit : « Tient ? Qu'est-ce qu'il m'arrive ? », « Tient donc... v'là que je me mets à penser à la paix... Mais nooon, ce n'est pas possible... je rêêêve ».

Bref, s'il n'est pas connecté à sa source intérieure, s'il ne se met pas à l'écoute de ses inspirations, de ses intuitions, il perd ces précieuses informations qui lui soufflent des débuts de réponses constructives. Son ego reprend le dessus et le Roi poursuit son mode de penser habituel. Rien ne change encore de son côté.

C. Les expériences de l'Institute of HeartMath (IHM)

Nous savons tous ce que c'est que de ressentir la joie, l'amour, cette sensation de bien-être et de fluidité dans nos vies personnelle, sociale et globale. Nous expérimentons tous à des degrés divers ces situations où tout nous paraît facile, évident, simple, quand le cœur et l'esprit travaillent ensemble. Nous sentons une véritable connexion en nous-même et avec autrui. Nous vivons cela comme des *moments de grâce* » qui semblent nous *tomber* dessus par hasard. Et nous aimerions bien les reproduire. Comment ?

1. *L'intelligence intuitive du cœur, une voie vers une cohérence personnelle, sociale et globale.*

Les recherches de l'*Institute of HeartMath* montrent que lorsque notre cœur et notre esprit opèrent en synergie, nous sommes en cohérence cardiaque. Nous devenons alors plus conscients de nos actes, vivons plus en harmonie avec l'environnement, sommes plus sereins et comme pacifiés avec nous-mêmes et le monde. Nous sommes alors plus créatifs, plus innovants, ouverts aux idées nouvelles et aux autres. Nous améliorons notre état mental et nos aptitudes au discernement. Des solutions créatives deviennent plus évidentes pour faire face aux défis personnels et professionnels. Nous apportons plus d'énergie et d'intuition dans tous nos actes quotidiens.

Bref, l'intelligence intuitive de notre cœur élève nos communications intra et interpersonnelles, ainsi que nos décisions et nos choix, vers des niveaux plus haut d'efficacité.

Lorsque nous ressentons un réel sentiment émanant du cœur - comme la compassion ou une profonde bienveillance -, nous sentons comme une « ouverture du cœur ». Dans ces moments de grâce, nous améliorons naturellement notre cohérence cardiaque.

2. *La cohérence cardiaque*

Cette cohérence cardiaque est une mise en synchronisation de notre cœur avec notre esprit. Le centre énergétique émanant du cœur se met au diapason - en résonance pourrait-on dire - avec

notre esprit. Nous sommes alors pleins d'énergies qui viennent soutenir nos pensées et nos émotions.

Ce que nous ressentons, dans ces moments de cohérence, a un réel impact, une puissante influence sur nos actes, nos comportements, nos choix et nos résultats. In fine, sur notre destin.

Du point de vue du *HeartMath Institute*, notre cœur énergétique envoie un flot constant d'informations intuitives vers l'esprit et le cerveau. C'est ce que nous appelons notre « voix intérieure », notre intuition, notre « guidance intérieure ».

A vous de jouer ! Exercez-vous à mettre votre cœur en cohérence avec votre cerveau

Je précise qu'il n'y a pas de danger à s'exercer à cette cohérence cardiaque. Il ne s'agit pas de manipuler votre cœur ou votre esprit pour leur faire vivre des risques d'incohérences ou autres situations perturbantes. Non non. Lisez les explications qui suivent et comprenez ce qui se joue dans votre corps, votre cœur et votre cerveau.

Pour des explications rationnelles et rassurantes, je m'appuie sur un spécialiste de la cohérence cardiaque, David Servan-Schreiber, à partir d'un extrait de son livre *Guérir* :

« Différentes études ont établi que ce sont les émotions négatives, la colère, l'anxiété, la tristesse, et même les soucis banals, qui font le plus chuter la variabilité cardiaque et sème le chaos dans notre physiologie. A l'inverse, d'autres études ont montré que ce sont les émotions positives, la joie, la gratitude et, surtout l'amour, qui favorisent le plus la cohérence. En l'espace de quelques secondes, ces émotions induisent une onde de cohérence qui est immédiatement apparente sur l'enregistrement de la fréquence cardiaque.

L'état de cohérence cardiaque influe aussi sur les autres rythmes physiologiques. En particulier, la variabilité naturelle de la tension artérielle et celle de la respiration s'alignent rapidement sur la cohérence cardiaque, et ces trois systèmes se synchronisent.

C'est un phénomène comparable à l'alignement « en phase » des ondes lumineuses dans un rayon laser, que l'on désigne précisément sous le nom de « cohérence ». C'est cet alignement qui donne au laser son énergie et sa puissance. L'énergie qui est dissipée inefficacement dans toutes les directions par une ampoule de 100 watts suffit à percer un trou dans une plaque de métal si elle est canalisée par un alignement de phase.

La cohérence du rythme cardiaque représente une réelle économie d'énergie pour l'organisme.

Dans les expériences de laboratoire, la cohérence permet au cerveau d'être plus rapide et plus précis. Dans la vie de tous les jours, nous ressentons cela comme un état dans lequel nos idées coulent naturellement et sans effort : nous trouvons sans hésitation les mots pour exprimer ce que nous voulons dire, nos gestes sont rapides et efficaces. C'est aussi l'état dans lequel nous sommes le plus prêts à nous adapter à toutes sortes d'imprévus, puisque notre physiologie est en équilibre optimal, ouverte à tout, capable de trouver des solutions à la demande.

La cohérence n'est pas un état de relaxation au sens traditionnel du terme. Elle n'exige pas que l'on s'isole du monde. Elle ne requiert en rien que l'environnement soit statique, ni même calme. Au contraire, c'est un état de prise sur le monde extérieur, presque de corps à corps, mais un corps à corps harmonieux plutôt que conflictuel. »

➔ Incidemment, vous reconnaissez l'état d'esprit proactif ? Du moins un état d'esprit favorisant les attitudes et les comportements proactifs ?

« La notion de cohérence du cœur et le fait qu'il soit possible d'apprendre à la contrôler facilement vont à l'encontre de toutes les idées reçues sur la manière de gérer le stress. Au lieu d'essayer perpétuellement d'obtenir des circonstances extérieures idéales, il faut commencer par contrôler l'intérieur : notre physiologie.

En jugulant le chaos physiologique et en maximisant la cohérence, nous nous sentons automatiquement mieux, tout de suite, et nous améliorons notre rapport aux autres, notre concentration, notre performance et nos résultats. Du coup, les circonstances favorables après lesquelles on ne cesse de courir, finissent par se produire, mais c'est presque un effet dérivé, un bénéfice secondaire de la cohérence : dès lors que nous avons apprivoisé notre être intérieur, ce qui peut arriver dans le monde extérieur a moins de prise sur nous. »

➔ C'est d'un tel état de disponibilité et de sérénité dont nous avons tous besoin pour faire face aux grands défis à venir.

Alors voici une vidéo pour savoir [comment précéder](#) pour vous mettre en cohérence cardiaque.

A vous de jouer ! Communiquez maintenant directement avec votre cœur

- ↳ Vous avez une question dont vous ne trouvez pas la solution ? Vous avez quelques préoccupations qui vous « prennent la tête » ? La cohérence cardiaque va vous aider à y voir plus clair.

Notez votre préoccupation, votre question ci-dessous :

✍

.....

.....

.....

- ↳ Mettez-vous en cohérence cardiaque comme indiqué dans la vidéo ci-dessus (lien reproduit ici : [comment précéder](#))
- ↳ Une fois entré en cohérence, posez simplement la question qui vous travaille et notez avec attention la réaction de votre cœur.
- ↳ Notez ce que vous avez ressenti :

✍

.....

.....

.....

.....

.....

Si votre cœur provoque une vague supplémentaire de chaleur intérieure, de bien-être, c'est tout au moins qu'il désire garder le contact. Si, au contraire, il semble se retirer un peu, si la cohérence diminue, c'est qu'il préfère l'évitement et consacrer son énergie à autre chose. Cela n'indique pas nécessairement la bonne solution. Toutefois, il est très important d'être conscient de la préférence du cœur à chaque passage de la vie, parce qu'elle influence fortement le présent.

Ne vous fiez pas aveuglément à vos sensations, faites preuve de discernement. Confirmez vos réponses intuitives par des faits ou des suppléments d'informations ou laissez-vous davantage de temps pour faire émerger la bonne réponse, la bonne solution, le bon choix. Laissez du temps au temps. Et recommencez jusqu'à ce que l'évidence vous convainque sans hésiter.

🕒 **Illustration par le conte de fée**

La princesse, après avoir entendu les trois défis du Roi vainqueur, s'en retourne dans son palais, amère et déconfite... Mais qu'à cela ne tienne, elle connaît la cohérence cardiaque et décide d'aller la pratiquer sans plus tarder. Faire le vide afin de ne plus penser à tous ces soucis qui l'assaillent, c'est une nécessité. Une question de survie.

Elle monte à sa chambre en exigeant que personne ne la dérange. Elle demande que son ménestrel la rejoigne- lui seul saura émettre la musique délicate avec le maniement de son luth. Il saura, grâce à sa musique, l'aider à modifier ses états de conscience vers des ondes cérébrales Alpha, voire Thêta, propices à la relaxation.

[si vous n'avez pas de ménestrel sous la main, la cohérence cardiaque fonctionne aussi dans le silence].

Et Dieu sait qu'elle a besoin de se relaxer pour trouver des solutions créatives et sortir son père et son peuple de leur situation difficile !

Quelques minutes d'une respiration profonde et lente en musique avec son ménestrel favori, et la voilà en état de relaxation légère, puis profonde. Elle est complètement détendue et relaxée. Son cœur se calme, son esprit s'apaise. Les deux organes entrent en cohérence. Lorsqu'elle sort de sa relaxation profonde, elle a les idées plus claires. Ces trois défis présentent finalement une difficulté relative et elle sent revenir en elle la confiance et la certitude de pouvoir leur trouver une issue. Oui, les solutions vont affluer, c'est une certitude. Maintenant elle descend dîner, apaisée et confiante. Chaque chose en son temps, elle a faim.

Après cette pratique de la cohérence cardiaque, elle en retire de nombreux effets :

Sur le plan physique

Baisse de son niveau de stress et de dépression potentielle (baisse du taux de cortisol)
Amélioration de son équilibre hormonal
Baisse de sa tension artérielle
Amélioration de son système immunitaire

Sur le plan émotionnel, psychologique

Les résultats sont tout aussi impressionnants.
Nouvelles capacités à gérer ses émotions

Sur le plan social

Travail de manière plus harmonieuse (dans notre monde contemporain, les entreprises qui ont appris la cohérence cardiaque (Shell, Hewlett Packard, British Petroleum, Unilever, Motorola...) travaillent en intelligence collective)
Esprit plus clair
S'écoute mieux mutuellement
Réunion plus productive

🕒 Illustration par le conte de fée

Tous ces bienfaits sur son corps, son cœur, son esprit et son âme vont lui être fort utiles pour affronter le lendemain le Roi, et être capable de discuter et négocier la paix. L'enjeu est de taille : c'est une question de survie pour elle et les siens.

3. Attention à l'ego !

Attention alors à notre ego qui court-circuite régulièrement tout ce flot d'informations vraies et réellement utiles, aptes à guider nos vies dans le bon sens. Les choix de l'ego prennent souvent le pas sur ces suggestions intuitives.

Apprendre à calmer notre ego, à réduire notre mental au silence, à supprimer toutes ces pensées parasites (du moins tenter de les éloigner de temps en temps) nous permet d'entendre cette voix issue du cœur, à nous concentrer sur nos sentiments, sur nos ressentis intuitifs. Nous sommes alors connectés, en lien direct, avec notre source intérieure. Cette cohérence cardiaque nous permet cette connexion naturelle avec notre Soi, avec notre

Notez vos envies, vos désirs, vos regrets, vos soucis, vos attentes, vos projets... notez tout ce qui vous passe par la tête, que ces préoccupations soient liées au passé, au présent ou à l'avenir, qu'il s'agisse de vœux, de regrets, de rêves, d'utopies.

Poursuivez votre « vide-tête » :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puis mettez cette liste (de plusieurs pages parfois) de côté.

Ne cherchez pas à mémoriser ce que vous avez noté. Ne pensez plus à ce que vous avez sorti de votre tête, le papier est votre mémoire.

Vous constaterez un premier effet d'apaisement et de relative légèreté mentale. Vos idées se sont élaguées, éclaircies. En procédant ainsi, vous vous autorisez à mettre de côté ces préoccupations que vous vous sentiez obligé de gérer d'une façon ou d'une autre et que votre cerveau vous rappelle de façon lancinante... Or, les « sortir » de votre tête par le geste symbolique de les coucher sur papier vous libère de l'énergie psychique. Votre mental vous laisse enfin en paix, du moins pour quelques temps. Dès qu'il « remet ça », remettez-vous-y aussi : notez ce qui vous préoccupe à nouveau.

Le « vide-tête », comme son nom l'indique, vous vide la tête et vous libère de l'énergie pour vous mettre en situation de réceptivité. Vous redonnez de la place et de l'air aux récepteurs intuitifs, à tous vos sens spirituels, que vous allez enfin pouvoir entendre.

Mettez-vous ensuite en cohérence cardiaque pour écouter leurs messages. Sentez ce que votre corps vous dit : bien-être ou gêne ? Malaise ou bien-être ? Réchauffement ou refroidissement ? Sensations agréables ou désagréables ?

Plus vous poursuivez cet exercice du vide-tête sur plusieurs jours, plus vous reprenez possession de vos ressources créatives. Essayez et vous verrez !

📍 **Illustration par le conte de fée**

Le vide-tête de notre Princesse pourrait ressembler à ceci :

- Tuer ce Roi de m... (elle se s'autocensure pas et elle a raison, personne n'est censé lire son « vide-tête »)
- Aller prendre un bain, m'épiler et me faire les ongles
- Prendre soin de moi
- Faire repeindre ma chambre
- Me faire installer une balnéothérapie (nécessaire la balnéo en situation de crise)
- Changer les tentures de tous les murs du château
- Faire poser des latrines comme chez l'un de mes vassaux
- Me colorer les cheveux, ces soucis me les blanchissent
- Envisager de faire des enfants, j'en veux douze : six filles et six garçons
- Délivrer mon père
- Redire à mon père combien je l'aime
- Regarder plus souvent le ciel et ses signes
- Interroger mes sujets sur la prochaine loi sur le blé
- Faire revenir le commerce dans nos contrées
- Aller voir ce que deviennent mes copines Blanche-Neige et Raiponce
- Faire venir des troubadours et protéger les arts
- Refaire le plafond de mon ciel de lit
- Et obtenir cette p... de paix !
- Demander à Cendrillon si elle a retrouvé sa seconde pantoufle de vair (c'est embêtant, elle ne peut plus les porter.... Peut-être est-ce « un mal pour un bien », la Vie a sans doute de grands desseins pour elle...)
- Noter les bonnes choses dans mon « Livre de gratitude »
- Trouver une bonne fée qui m'accorde tous mes vœux, ça doit bien exister
- Apprendre la langue de mon ennemi
- Sortir plus souvent avec mes chiens
- instaurer la paix dans le monde

- méditer plus régulièrement
- Etc. (liste non exhaustive)

4. Notre intelligence du cœur largement supérieure à tous les savoirs

Cette cohérence cardiaque nous permet de supprimer une large part du stress vécu quotidiennement sous le coup de l'anxiété, de l'inconfort psychique, de la peur irrationnelle. Nous sommes alors en mesure d'entendre notre petite voix intérieure, nos sens spirituels.

Ce type d'intuition issue du cœur est alors largement supérieur à tous les savoirs. Nous sommes à la source d'informations créatives, innovantes, qui apportent des solutions aux situations rencontrées quotidiennement. Nous avons les bonnes idées qui apparaissent à portée de main, comme par magie, dès lors que nous nous mettons dans un état de réceptivité.

Nous avons en nous cette guidance intérieure qui met à notre disposition toutes les solutions possibles, pour peu que nous nous mettions à son écoute.

La pratique de la cohérence cardiaque rend de plus en plus facile, et rapide, cet accès à nos ressources intuitives.

5. Notre cohérence cardiaque irradie au-delà du corps

Les recherches du HeartMath montrent que lorsqu'un individu est en cohérence cardiaque, son cœur irradie un champ électromagnétique cohérent tout à fait bénéfique pour son environnement (personnes, animaux, plantes, etc.).

Cela va même plus loin : lorsqu'un groupe d'individus coopèrent en cohérence cardiaque, le travail s'effectue dans la fluidité, l'efficacité, le bien-être général. Le potentiel individuel se révèle, à l'image de celui du groupe, et crée une synergie de groupe qui obtient de meilleurs résultats. Non seulement les membres du groupe semblent *synchro* entre eux, mais ils semblent communiquer à un niveau énergétique *invisible* et puissant.

Notre cohérence cardiaque personnelle est donc bénéfique pour nous-même mais aussi pour toutes les personnes qui nous côtoient : famille, collègues, voisins, étrangers, animaux, amis, ennemis, etc. simplement par notre présence.

Des chercheurs scientifiques considèrent que nous sommes tous connectés à l'énergie de la Terre, tous interconnectés dans un vaste champ électromagnétique, en lien intime avec l'électromagnétisme de la Terre. C'est ainsi que les idées circulent, que les émotions se partagent.

6. *L'interconnexion entre l'Humain et la Terre*

Le HeartMath Institute a basé 14 récepteurs autour du globe afin de mesurer la résonance magnétique de la Terre (son électromagnétisme). Les résultats de ce réseau mondial valident leurs enquêtes scientifiques : il y a bel et bien interconnexion entre le champ magnétique terrestre et les émotions et attitudes humaines collectives. La science démontre que le champ magnétique de la terre affecte les humains d'une manière profonde. Et réciproquement, nos intentions et émotions affectent collectivement le champ magnétique de la terre.

Ainsi, nos champs énergétiques individuels affectent le champ global de la Terre et vice versa.

7. *Nous sommes tous co-responsables de nos énergies*

A nous de devenir responsables des énergies que nous émettons. A nous de prendre conscience de l'impact que nous générons, aussi bien sur nous-mêmes que sur notre environnement proche et lointain.

Nous sommes responsables de nos propres énergies. Nous sommes responsables de leur quantité (*réservoir* plein ou vides ? Sommes-nous fatigués ou en pleine forme ?), de leur teneur (nos énergies sont-elles de qualité pour notre environnement ?) et de leurs conséquences sur nos vies individuelles et collectives.

Nous pouvons arriver à cette cohérence cardiaque en devenant plus conscients de nos pensées, de nos émotions, de nos intentions, de toutes ces énergies physiques, émotionnelles, intellectuelles, spirituelles que nous émettons.

8. *La vision du docteur Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath.*

Si nous améliorons tous notre cohérence cardiaque individuellement, nous améliorons du même coup la cohérence globale du monde. Et quand une masse critique de Cultures et de Nations est atteinte, grâce à plus d'harmonie entre elles, on peut imaginer que c'est

l'avènement d'une cohérence globale qui devient possible et donc d'une paix durable dans le monde. La Terre monte en vibrations énergétiques, chargées de conscience et d'amour. Ces vibrations plus « hautes » en conscience contribuent à l'atteinte d'un point de bascule vers une paix durable.

C'est la vision que forme le docteur Lew Childre, fondateur de l'Institute of HeartMath.

© **Illustration par le conte de fée**

La princesse, par sa mise en cohérence cardiaque la veille puis le matin avant de se rendre au château, se sent sereine, posée, confiante. Elle sait qu'elle obtiendra gain de cause. Elle ne sait pas encore comment mais elle sait que l'Univers conspire à son bonheur. Et son cœur rayonne de « bonnes ondes » susceptible d'emporter l'adhésion de son partenaire à la table des négociations.

Elle a la force de celle qui se sent à sa juste place.

D. Le projet « Génome humain »

Ce qui est dit à propos de ce projet rejoint et complète les informations portant sur l'épigénétique expliquée plus bas.

1. Des concepts révolutionnaires se font jour

Ce projet, initié en 1990 et coordonné par Francis Collins, engendre des concepts révolutionnaires par les découvertes qui se font jour. Ces découvertes viennent mettre en porte à faux les croyances scientifiques sur le déterminisme génétique.

En effet, une découverte révolutionnaire nous apprend que les gènes fonctionnent en étant activés ou désactivés et qu'il n'y a que 5 à 10% de nos gènes qui sont actifs. Les 90 à 95% « restant » sont là, inactifs, en attente de développer une fonction quelconque (qui sera découverte progressivement).

Les gènes travaillent dans le mécanisme activation-désactivation, avec des gènes régulateurs qui exercent cette fonction de régulation.

Donc le déterminisme scientifique qui dit « un gène entraîne une caractéristique qui entraîne une fonction » n'est plus valable. Ce modèle déterministe est devenu obsolète.

2. *Les facteurs impliqués dans l'activation des gènes*

- Les **gènes régulateurs** : ils activent la transmission génétique.
- **L'esprit** : celui qui nous permet d'extérioriser nos sentiments et nos émotions. Les émotions « extériorisées » se propagent dans notre organisme sous forme d'ondes électromagnétiques. Les pensées se propageant sous forme d'ondes électromagnétiques engendrent des modifications cellulaires qui se transmettent de l'extérieur vers l'intérieur de la cellule, et altèrent ainsi la manière dont les gènes sont activés.
- **Le milieu ambiant** : l'intérieur et l'extérieur des cellules comme l'intérieur et l'extérieur du corps humain.
- **Les facteurs culturels** : lieu de naissance et de vie.
- **Les facteurs géographiques** : climat, nourriture, style de vie.
- **Les facteurs temporels** : l'époque où nous vivons.
- **Les facteurs éducationnels** : l'apprentissage social, la symbolique et toutes les formes de communication.

Tous ces facteurs nous « modifient » et sont transmissibles de génération en génération. Mais nous découvrons que seuls 5 à 10% sont réellement activés. Les 90 à 95% seront activés par la génération suivante, selon ses expériences, ses choix, ses attitudes, ses comportements, etc.

La transmission génétique n'est donc plus absolue, comme on l'a longtemps cru. Elle est liée à tous ces facteurs – relatifs – dans des proportions variées.

3. *Nous sommes tous uniques*

Certes, nous sommes tous issus d'un même substrat, d'une même constitution génétique, mais nous sommes tous différents par les expériences subjectives et uniques que nous allons vivre et qui vont venir modifier notre génome personnel.

Nous pouvons ainsi altérer l'expression de nos gènes par nos pensées, nos émotions, nos actions, nos expériences, par des stimulations extérieures auxquelles nous choisissons de nous exposer.

Ce génome personnel, constitué de nos expériences, est transmis par nos gènes à notre descendance, mais ce génome ne compte que pour 5 à 10% maximum dans le « prédéterminisme » génétique.

Ainsi, nous sommes responsables de notre propre développement. Chaque moment vécu est transformé en expérience personnelle par laquelle nous nous définissons.

4. Une pensée est une énergie mentale

Une pensée émet des ondes électromagnétiques porteuses d'informations qui se propagent de l'intérieur du cerveau vers le corps. Ces informations se propagent à l'intérieur d'autres cellules par la membrane cellulaire, pénètrent le noyau de la cellule donc son ADN. C'est ainsi que se décide l'activation ou la non-activation des gènes.

Les docteurs Pophrist et Goodman expliquent que « ce sont les lois de la physique quantique et non celles de Newton [la physique classique] qui contrôlent les mouvements cellulaires générateurs de la vie. »

Ce sont des forces quantiques à l'intérieur-même des protéines, au cœur du noyau de l'ADN, qui structurent les microtubes, contrôlent leurs formes, et celles-ci à leur tour contrôlent l'activité des neurones et des muscles, et influencent notre comportement.

Le docteur Stuart Hameroff nous explique que « le changement de la forme des protéines à l'intérieur du noyau est le point d'amplification entre le monde quantique et notre interférence dans le monde « classique ». (...) c'est par le centre cellulaire – structure composée d'un réseau de microtubes (structure tubulaire) – que s'opère la jonction des forces physiques et spirituelles. Le point d'impact du stimulus mental de nature électromagnétique déclenche le mouvement des chromosomes de l'équateur vers les pôles de la cellule, transposant ainsi les lois de l'hérédité et de l'affinité... »

Nous ne subissons pas nos gènes, nous en avons le contrôle par nos pensées, nos émotions, nos actes, nos comportements.

Nous sommes les acteurs de notre propre développement et en aucun cas des victimes. Nous sommes capables de nous créer une vie riche de sens, de paix, de bonheur, de joie de vivre et d'amour par la qualité de nos pensées, de nos émotions, de nos intentions.

Le pardon et l'amour inconditionnel activent les gènes les plus importants, ceux qui sont responsables d'un fonctionnement sain de notre organisme. Et désactivent ceux qui apportent

des situations de maladie et / ou qui ont des prédispositions morbides. D'ailleurs, les maladies, les mal-être, les émotions désagréables nous signalent que nous n'avons pas activé les bons gènes.

La santé, la joie de vivre sont accessibles à tous.

Vous êtes libre d'altérer vos modèles génétiques ou de les amplifier vers le positif et le *bon pour vous* grâce à des pensées d'amour et de gratitude que vous décidez d'émettre.

Je sais que je me répète mais cela me paraît tellement important de le savoir et de prendre conscience de ce que cela implique ! Rappelez-vous : Vous activez vos gènes bénéfiques par vos pensées d'amour, de pardon.

A vous de jouer ! Découvrez - ou redécouvrez - cet article à propos du pardon.

Je vous invite à lire et / ou à écouter cet article sur mon site/blog : « Je te demande pardon... »
→ C'est [ici](#).

📌 Illustration par le conte de fée

La princesse a une certaine conception de la vie, qui lui a été transmise par ses parents puis ses éducateurs. Elle adopte des attitudes et des comportements issus de l'enfance, de l'éducation, mais aussi de ses expériences personnelles et des croyances qu'elle forme à partir de son vécu. Elle a une certaine idée de « ce qui se fait et de ce qui ne se fait pas », du bien et du mal, de ce qu'est le bonheur et de ce que doit ou devrait être sa vie. Elle suit un « long fleuve tranquille » aussi longtemps que la vie ne vient pas bouleverser cet ordre établi. Et ses gènes se développent en conséquence.

Lorsque de nouvelles circonstances font qu'elle se trouve confrontée à de grands défis, qui mettent en péril non seulement son avenir mais aussi celui de son peuple, qu'est-elle censée faire ? Comment est-elle « câblée » pour faire face ? Elle pourrait penser qu'elle n'a pas le choix, que son destin est écrit parce qu'elle est « faite comme ça ». Faite comme quoi ?

Sa vie n'est pas tracée d'avance. Elle n'est pas non plus prédestinée à vivre comme son père ou à supporter le joug du Roi vainqueur. Elle n'est pas tenue d'avoir un « comportement-type » qui serait lié à son hérédité. Elle est libre d'adopter les comportements qu'il convient. Elle est libre de s'adapter ou non et ce, grâce à (son libre-arbitre, bien sûr et à) la non-activation de 90 à 95% de ses gènes qui lui donnent une grande latitude pour les activer. Comment ? Par la force de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements, des expériences auxquelles elle choisit de s'exposer. Elle a le pouvoir de modifier sa structure génétique.

Aussi, qu'elle le sache ou non, elle peut infléchir son destin en modifiant ses croyances et ses habitudes comportementales. Rien n'est écrit d'avance.

Et compte tenu des circonstances dramatiques pour elle et son avenir, si elle veut réaliser ses rêves, elle va devoir faire face en prenant des initiatives (agir de façon nouvelle) en agissant autrement que ce qui lui a été inculqué.

Elle va devoir faire preuve d'anticipation et de prise d'initiatives, faire preuve d'imagination et de créativité. C'est ainsi qu'elle va activer de nouveaux gènes, présentement « silencieux », inactifs, jusqu'à ce que ses pensées et son comportement, par la diffusion d'électrochimie et d'électromagnétisme dans les corps cellulaires, activent des protéines régulatrices de gènes au cœur du noyau des cellules. Ces nouvelles expériences vont engendrer de nouveaux circuits électromagnétiques qui vont activer de nouveaux gènes, lesquels gènes se transmettront à ses enfants (partiellement seulement. Ils disposeront eux-mêmes de leur propre libre-arbitre qui activera leurs propres gènes).

La Princesse choisit donc d'altérer l'expression de certains de ses gènes par ses pensées, ses émotions, ses actions, ses expériences. Grâce à des stimulations extérieures auxquelles elle choisit – ou pas – de s'exposer, d'assumer ou de fuir. En fait, elle ne sait pas ce qu'elle active dans son corps par la force de ses choix, mais elle est tout à fait consciente qu'agir de manière proactive lui donne plus de chances de se façonner le destin qu'elle souhaite vivre. Si en plus elle sait qu'elle active les « bons » gènes, raison de plus pour agir proactivement !

Et ce qui est valable pour la Princesse l'est tout autant pour le jeune Roi comme pour tous leurs sujets. Leurs façons d'aborder la crise vont activer l'expression de certains de leurs gènes et en inhiber d'autres. Choisissent-ils la concorde et la recherche de la paix ou favorisent-ils un esprit belliqueux et revanchard ? De leurs pensées, de leurs croyances, de leurs émotions et leurs comportements – de leurs choix et de leurs décisions – va découler un état d'esprit constructif ou destructif, pour le présent et pour l'avenir, jusqu'à ce que la génération suivante décide par ses choix et ses actions d'activer les « gènes de la paix ».

Ceci dit, rien n'étant définitif, ils n'ont pas besoin d'attendre le changement vers un avenir

meilleur en croyant que « tout est déjà foutu pour nous ». Le Roi et la Princesse sont le changement. Ils l'incarnent au sens propre.

Le déterminisme génétique n'existant définitivement pas, ils n'ont pas à accepter la croyance : « Pour nous, c'est trop tard ». Car rien n'est définitif. Pas même l'activation actuelle de leurs gènes. Ils peuvent décider d'inhiber certaines activations génétiques, en activer d'autres actuellement inactifs, grâce à la réorientation de leurs pensées et de leurs émotions. (Rappelez-vous le sens spirituel de l'amour-énergie, la joie ressentie qui irradie tout le corps et engendre bien-être et force intérieure)

Ils ne subissent pas leurs gènes, ils en ont le contrôle par leurs pensées, leurs émotions, leurs actes, leurs comportements. Ils sont les acteurs de leur propre développement et en aucun cas les victimes du sort ou des circonstances. Ils sont capables de se créer une vie riche de sens, de paix, de bonheur, de joie de vivre et d'amour. Les circonstances étant actuellement peu favorables à leur bonheur, ils ont le choix d'œuvrer dans le « bon » sens et modifier leur trajectoire. Ce n'est pas parce que cette guerre dure depuis longtemps qu'elle doit perdurer. Elle peut s'arrêter du jour au lendemain s'ils le décident.

Même s'ils ne savent pas que le pardon et l'amour inconditionnel activent les gènes les plus importants - ceux qui sont responsables d'un fonctionnement sain de leur organisme -, ils désactivent néanmoins ceux qui apportent des situations de maladie et / ou qui ont des prédispositions morbides et activent ceux de la santé, de la joie de vivre, uniquement par la qualité de leurs pensées et de leurs émotions favorables à leur épanouissement.

Ils sont libres d'altérer leurs modèles génétiques ou de les amplifier vers le positif et le bon pour eux grâce à des pensées d'amour et de gratitude qu'ils décident d'émettre.

Ils sont vraiment libres ! Et ce n'est pas parce qu'ils l'ignorent que ça n'existe pas !

E. L'épigénétique

Ce qui suit ci-dessous rejoint et complète ce qui est dit plus haut sur le projet Génome humain.

1. Nos hormones nous agissent et nous agitent

Nous savons que les hormones, telle que la vasopressine et l'ocytocine, participent à l'attachement amoureux et au partage de l'intimité. (vous ne le saviez pas encore ? Voilà qui est fait)

Or, voici que l'on découvre que l'attachement s'accompagne d'une modification de l'ADN ! C'est une réaction d'acétylation, à savoir la fixation d'un groupement chimique sur certaines portions de l'ADN, qui change la façon dont les récepteurs de l'ocytocine et de la vasopressine, fondements biochimiques de la fidélité, sont synthétisés dans le cerveau.

Le nom de ces transformations ? L'épigénétique.

L'épigénétique est un terme désignant les modifications chimiques qui affectent l'ADN, autres que les mutations qui changent la structure même de la molécule, et ce par le phénomène de la méthylation et de l'acétylation.

« Les transformations épigénétiques signifient que ce n'est pas la séquence des lettres A T G et C qui est modifiée au cours de cette relation d'amour, mais que des ajouts de groupements chimiques autour de la double hélice d'ADN modulent la conversion en protéines actives dans le cerveau. Et ces modifications sont durables. »

2. Activation-désactivation-inhibition de certains gènes

Nous savons tous plus ou moins que le stress nous rend malades, physiquement malades. Nous savons aussi que des pensées négatives, pessimistes entretiennent un cercle vicieux vers plus de négativité. A l'inverse, des pensées positives entretiennent l'optimisme. Autrement dit, plus vous cultivez volontairement des idées positives – malgré les aléas de la vie – plus votre optimisme grandit.

Mais ce que les chercheurs découvrent actuellement, c'est que le stress et les traumatismes attaquent directement l'ADN. Les recherches démontrent même que le fœtus, dans le ventre de sa mère, voit son ADN modifié et évoluer en fonction des humeurs – des émotions fortes plus ou moins favorables – de sa mère.

Ce pouvoir étrange de l'esprit sur le corps, la biologiste australo-américaine Elisabeth Blackburn, co récipiendaire du prix Nobel de physiologie ou médecine 2009, et Elissa Epel, psychiatre à l'Université de Californie, l'ont montré en 2004.

« Les émotions positives peuvent heureusement, elles aussi, laisser leur empreinte. En 2008, des travaux menés au Massachusetts General Hospital ont montré que huit semaines de relaxation suffisaient à modifier l'expression de plusieurs centaines de gènes, selon un profil totalement opposé à celui induit par le stress.

Par ailleurs, une nouvelle étude menée à l'Université de Saarland, à Hambourg en Allemagne, vient de montrer que l'activité physique ralentit le raccourcissement des télomères (extrémité des cellules) dans les globules blancs. Ce qui va dans le sens d'une meilleure santé physique et émotionnelle par l'action directe sur nos gènes grâce à l'activité physique.

« En fait, le message de l'épigénétique est optimiste. Ses empreintes peuvent être inversées » dit le docteur Moshe Szyfn, généticien et l'un des pionniers de l'épigénétique.

3. La prédestination génétique n'existe pas

La science « classique » nous faisait croire que notre sort était déterminé par nos gènes. A contrepied du déterminisme implacable du « tout génétique », de nombreux chercheurs constatent aujourd'hui que nos expériences, nos émotions, nos actions façonnent l'expression de nos gènes en permanence.

Ainsi, contrairement aux affirmations scientifiques des années 90, nous ne sommes pas uniquement le produit de nos gènes. Nos expériences, nos émotions, nos actions façonnent l'expression de nos gènes en permanence et modifient à leur tour nos comportements, nos émotions, nos sensations, nos pensées. Nous sommes Un, l'esprit et le cœur, l'âme et le corps.

Il existe des différences génétiques parce qu'il existe des différences de conscience et de pensée. Il n'existe plus dorénavant de prédestination génétique. Nous sommes responsables de ce que nous croyons. Nous sommes responsables de l'évolution de notre vie.

4. Les attitudes importent plus que les faits

Cultiver des pensées positives ne ressort plus de la « pensée magique » ou de la méthode Coué, des approches a priori davantage psychologique que physiologique. Cultiver des pensées positives devient une nécessité compte tenu des modifications que cela apporte à notre ADN. Cultiver une vie spirituelle saine peut influencer notre vie de la meilleure façon qui soit !

Mettre nos différents corps en cohérence – corps physique, émotionnel, intellectuel, spirituel – nous donne de l'énergie constructive pour aller de l'avant : nous sommes capables d'être proactifs. (rappelez-vous la cohérence cardiaque décrite ci-dessus)

Douter de ses capacités, manquer de confiance en soi, ressentir l'impuissance, le découragement sans fondement, toutes ces émotions nous sont défavorables et nous entraînent dans une spirale négative qu'il est vital d'enrayer pour le bien de notre ADN. Nous devons changer notre tournure d'esprit, réévaluer nos capacités, reconsidérer tous les aspects de notre vie.

Même quand les circonstances paraissent vraiment sombres, quand « tout va mal », il y a toujours des aspects positifs dans notre vie. A nous d'aller creuser pour les mettre au jour afin de prendre appui sur eux et retrouver énergie et force de continuer à avancer malgré les aléas.

A vous de jouer ! Comment repérer ce qui fonctionne bien dans votre vie

Il y a toujours des petits trucs positifs à relever dans sa vie. Répondez honnêtement aux questions suivantes :

↳ Comment vont vos relations : avec votre femme ? Votre mari ? Votre partenaire de vie ? Vos enfants ? Vos amis ? Vos collègues de travail ? Vos voisins ?

✍

.....

.....

.....

.....

↳ Comment va votre travail ? En êtes-vous satisfait ?

✍

.....

.....

.....

.....

↳ Comment va votre conscience ? Avez-vous la conscience tranquille ?

✍

.....

.....
.....
.....
↳ Comment vont vos finances ? Sont-elles dans le rouge ? Sont-elles positives ?

✍
.....
.....
.....

↳ Comment va votre santé ? Êtes-vous d'une bonne constitution physique ?

✍
.....
.....
.....

↳ Comment vont vos pensées ? Êtes-vous positifs ? Votre bouteille est-elle plutôt à moitié pleine ?

✍
.....
.....
.....

↳ Comment va votre foi ? Croyez-vous en Dieu ? En Bouddha ? En votre Être intérieur ? En vos Anges ?

✍
.....
.....
.....

↳ Vous respirez ? Vous êtes vivant ! Dites « merci ! »

✍
.....

(écrivez « merci la vie » ☺).....
.....
.....
.....

Comment allez-vous ? Ne généralisez pas ! Faites ainsi par ces questions un tour détaillé de tous les aspects de votre vie : il y a toujours des p'tits trucs à exhumer, des choses qui sont tellement évidentes et habituelles dans notre décor quotidien que nous ne les voyons plus. Arrêtez-vous sur ces bons aspects et exprimez un sentiment de gratitude.

Prenez l'habitude d'apprécier cette foultitude de petites choses qui vont bien dans votre vie. Elles contribuent à relativiser les points insatisfaisants, à vous monter objectivement que « tout ne va pas si mal ». Appuyez-vous sur ces points positifs pour cultiver un état d'esprit propice à la survenue de choses de plus en plus positives. Cultivez ce cercle vertueux qui vous tire vers le haut et vous donne de l'énergie pour poursuivre votre avancée dans un meilleur état d'esprit. Et comme le bon attire le bon...

5. Un esprit paisible permet de libérer les forces intérieures

Votre façon d'envisager une situation change la situation elle-même. Votre état d'esprit induit vos décisions et vos actions, qui vont à leur tour orienter les événements. Votre esprit s'exprime à travers vos mots. Quels mots utilisez-vous ? Ecoutez-les, écoutez-vous.

Les mots sont conducteurs de la pensée. Observez les mots que vous utilisez. Ecoutez les mots que vous prononcez. Dites-vous plutôt : « ce n'est pas mauvais » pour dire « c'est bon » ? Alors dites simplement : « c'est bon ».

A vous de jouer ! Répétez plusieurs fois par jour des mots apaisants, ou dynamisant selon vos besoins

Choisissez des mots qui vous galvanisent d'énergie et prononcez-les régulièrement et calmement en respirant profondément et posément. Prenez des mots comme « dynamisme »,

« rire », « fête joyeuse », « soleil », ou des mots apaisants comme « sérénité », « amour », « zénitude ». À vous de trouver les mots qui évoquent pour vous les « bonnes » images, les bonnes énergies.

Notez les mots qui vous plaisent, qui vous galvanisent :



.....

.....

.....

.....

Agir sur les mots, qui sont l'expression de nos attitudes intérieures, agit sur le moral et le mental. Et sur le subconscient. Apprenez à discipliner votre esprit, apprenez à discipliner votre langage.

Surveillez aussi votre façon de prononcer les mots positifs. Croyez profondément en leur pouvoir créateur, sur leur pouvoir de transformation de votre ADN. [voir plus haut l'épigénétique]

A vous de jouer ! Respirez le mot « a-mour »

Prononcez le mot « amour » en séparant bien les deux syllabes : A – Mour.

Inspirez sur le A lentement, puis expirez sur le Mour lentement. Cela donne :

- Inspir : « Aaaaa »
- expir : « Mouuuur »

Cochez la case : Oui, je fais

Cultiver des pensées positives permet aussi d'exprimer des mots porteurs d'énergie positive. Car, de même que les mots sont les vecteurs de vos pensées, vos pensées s'expriment sous forme de mots.

Ainsi, vous disposez de deux portes d'entrée vers le bien-être intérieur :

- agir sur votre fluidité verbale : choisissez bien les mots que vous pensez et que vous

prononcez ;

- agir sur votre fluidité mentale : surveillez vos pensées et n'ayez que des pensées positives, bienveillantes. Les mots que vous prononcerez seront « naturellement » positifs et bienveillants.

Le mouvement peut donc aller de l'extérieur vers l'intérieur, ou de l'intérieur vers l'extérieur, c'est-à-dire de la pensée vers son expression sous forme de mots (notre comportement langagier) ou l'inverse.

6. L'esprit est organisateur de la matière

Comme le disait déjà Virgile en son temps : *Mens agitat molem*.

Autrement dit, « l'esprit agite la matière », traduit aussi par « Derrière les phénomènes physiques, il y a l'esprit. »

La **physique quantique** confirme ce fait : le mental, la pensée, ont un réel impact sur la matière. L'observateur modifie le résultat de la situation qu'il observe.

La **visualisation créatrice** suscite pareillement un état de joie et de bien-être. Ou pas. Nous façonnons nos pensées et nos émotions par nos visualisations, qu'elles soient conscientes (comme la visualisation créatrice guidée) ou involontaires (comme les films catastrophes que nous mettons en scène dans notre tête).

Le pouvoir de notre imagination est très puissant, tant par les images et les émotions qu'il génère dans le présent que par les ondes électromagnétiques qu'il fait émaner au-delà de notre corps physique. Nous avons une responsabilité personnelle et collective vis-à-vis de nous tous. Nous sommes tous interreliés, rappelez-vous.

Une carence en sérotonine engendre de l'anxiété chronique, de l'irritabilité, des peurs irraisonnées, voire des pensées suicidaires. En revanche, le ressenti et l'expression de la joie et du bien-être permettent de sécréter **les neurotransmetteurs du plaisir** tels que l'ocytocine et la sérotonine.

Autrement dit, le manque d'un élément essentiel au bon fonctionnement de notre cerveau peut engendrer des dégâts dans notre vie émotionnelle et intellectuelle. De même, cultiver certains types de pensée permet de générer certains éléments favorisant le bien-être émotionnel et psychologique par les influx électrochimiques et électromagnétiques qu'ils suscitent. Nous sommes décidément très puissants !

Par ailleurs, fait surprenant, **le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et le virtuel**. Autrement dit, que vous viviez réellement la joie dans une situation réelle ou que vous la

ressentiez en imagination (par la visualisation créatrice par exemple), le cerveau prend acte de ces situations et il les vit chimiquement et électromagnétiquement pour de vrai. Cela est visible grâce aux connexions neuronales qui se mettent en place, vérifiables par l'électroencéphalogramme (EEG), l'Imagerie par Résonance Magnétique (IRM), et autres procédés sophistiqués qui nous montrent ce qui se passe concrètement dans le cerveau.

Attention donc aux mots que vous prononcez, aux pensées que vous entretenez et même aux intentions que vous émettez !

Attention aussi aux visualisations que vous vous faites à longueur de journée, à ces scénarios catastrophes que vous bâtissez dans votre imagination et que votre cerveau va chercher à concrétiser dans la réalité !

Attention aux ondes électromagnétiques que vous émettez par vos émotions, vos pensées, vos intentions, vos cinq sens spirituels. Vous propagez dans l'Univers ces ondes positives ou négatives, et interférez ou renforcez d'autres Formes-pensées qui vont donner une vie matérielle concrète dans votre présent !

Et, enfin, attention aux ondes générées par vos émotions, vos pensées, vos actions, qui vont venir activer ou désactiver certains de vos gènes. Choisissez bien vos pensées, ayez conscience de ce que vous émettez.

A vous de jouer ! Testez la force de votre esprit sur votre corps

Pour tester le pouvoir de votre esprit sur votre corps, voici une expérience simple à faire à deux.

Mettez-vous en binôme : trouvez un partenaire (conjoint, enfant, collègue de travail, ami) avec lequel vous allez faire un test simple.

Vous allez vivre les deux situations suivantes l'une après l'autre :

- Dans la première situation :
 - mettez-vous face à votre partenaire ;
 - tendez les bras dans le prolongement du corps, sur les côtés à hauteur des épaules ;
 - prononcez dans votre tête la phrase : « je suis faible ». Concentrez-vous sur ces mots ;
 - attendez un instant que les effets de votre pensée se diffusent dans le corps ;
 - votre partenaire appuie sur l'un de vos bras.

↳ Que se passe-t-il ? Notez vos commentaires :

✍
.....

.....
.....
.....

Reprenez une position neutre puis testez-vous dans la seconde situation.

- Dans la seconde situation :
 - o toujours face à votre partenaire ;
 - o tendez les bras dans le prolongement du corps, sur les côtés à hauteur des épaules ;
 - o prononcez dans votre tête la phrase : « je suis fort ». Concentrez-vous sur ces mots ;
 - o attendez un instant que les effets de votre pensée se diffusent dans le corps ;
 - o votre partenaire appuie ensuite sur l'un de vos bras.

☞ Que se passe-t-il ? Notez vos commentaires :

☞

.....

.....

.....

.....

(Pensez à inverser les rôles)

Si vous avez respecté les consignes, vous avez dû remarquer que, dans la première situation, votre bras a fléchi tandis que, dans la seconde situation, votre bras a tenu bon, il est resté tendu.

Pourquoi ? Parce que vos mots – positifs ou négatifs, comme la teneur de vos pensées – vous donnent de la force et de l'énergie ou, au contraire, vous affaiblissent.

Lorsque vous pensez que vous êtes faible, vous l'êtes effectivement. Lorsque vous pensez que vous êtes fort, vous l'êtes pareillement. Votre corps physique est en interaction avec tous vos autres corps (intellectuel, émotionnel, spirituel) et ce que vit l'un se répercute sur les autres.

Pourquoi sommes-nous plus souvent faibles que forts en général ? Parce nous avons été conditionnés toute notre enfance aux critiques négatives et que notre subconscient devient notre système de croyance. Nous nous croyons faibles, nous les sommes effectivement. Nous nous croyons forts, nous le sommes également.

Le subconscient ne reçoit que rarement des messages positifs, constructifs, porteurs d'énergies créatrices. Et ce durant toute notre enfance. Notre cerveau est ainsi façonné par des années de croyances limitantes... Mais nous pouvons – et nous devons ! – inverser la tendance.

A vous de jouer ! Commencez simple : veillez à votre alimentation (vous êtes ce que vous mangez)

Remarquez une ruche d'abeilles : qu'est-ce qui distingue une abeille-ouvrière d'une autre abeille-ouvrière ? Rien. Elles ont le même code génétique. Elles sont toutes semblables entre elles. Mais que se passe-t-il si l'une d'entre elles est nourrie d'une façon différente ? Elle va devenir différente.

Qu'est-ce qui fait qu'une seule d'entre elles va devenir la reine tandis que les autres vont rester abeilles-ouvrières ? Sa nourriture ! Une seule d'entre elles devient la reine parce qu'elle est nourrie de gelée royale !

Aussi, changez vos (mauvaises) habitudes alimentaires et donnez à votre cerveau les bons nutriments pour qu'il exécute son travail dans les meilleures conditions.

Voyez [La Nouvelle diététique du cerveau](#) de Jean-Marie Bourre, qui démontre que de la qualité de notre alimentation dépend la chimie de notre cerveau, laquelle chimie est le substratum de la qualité de nos pensées : concentration, mémorisation, vigilance, etc. Nos facultés intellectuelles mais aussi émotionnelles et spirituelles sont tributaires de la qualité du contenu de notre assiette.

Comme le dit un autre médecin, notre alimentation est notre première médecine. [Notre médicament](#), c'est nous.

Et l'importance de notre alimentation est renforcée par la découverte de notre deuxième cerveau : notre système nerveux entérique (SNE). Nous avons un cerveau dans le ventre, dans notre intestin, constitué de cellules nerveuses à l'instar de celles qui se connectent dans notre système nerveux central (SNC). Ces deux cerveaux – SNC et SNE – sont connectés ensemble et communiquent de conserve grâce au nerf vagal. Ainsi, si votre ventre digère mal, votre cerveau du haut n'est pas bien non plus. De même, si votre cerveau du haut n'est pas bien (pense à tort et à travers, cultive des pensées négatives, destructrices), votre ventre s'en ressentira.

Ainsi, pour commencer à modifier votre ADN vers une orientation bénéfique, améliorez votre alimentation, car cette énergie matérielle, chimique et électromagnétique, issue des nutriments qui circulent dans vos cellules, a des répercussions sur l'ensemble de tous vos corps. Aussi, pour vous maintenir en bonne santé, gage d'une bonne vitalité, vous avez cette facilité de choisir (quoique...avoir le choix complique aussi la vie) : faites-vous du bien en vous alimentant autrement. Informez-vous. N'écoutez pas la pensée dominante qui nous martèle ses messages lobbyistes. Ingérez avec discernement.

🕒 **Illustration par le conte de fée**

La princesse est sur des charbons ardents tout au long de son périple, non seulement lorsqu'elle se présente au Roi mais aussi lorsqu'elle est dans son palais tandis que son peuple guerroye et que son père est fait prisonnier. Elle ressent anxiété, à la limite de l'angoisse, face à toutes ces situations nouvelles et stressantes pour elle. Qui ne le serait pas à sa place ?

Cette situation est particulièrement stressante, surtout en l'absence d'une vision positive qui pourrait lui montrer des ouvertures et transformer ces menaces en opportunités. Mais comment voir la lumière lorsqu'on est submergé par la peur ?

La peur a parfois du bon. Quand nous sommes de nature velléitaire, quand nous redoutons que les choses s'enveniment, quand nous n'avons plus rien à perdre, cette peur peut nous pousser à réagir. Quand nous nous trouvons dos au mur, acculés, nous n'avons pas d'autres alternatives que de nous retourner, faire face et affronter le danger. C'est alors que nous transcendons notre peur. Grâce à l'action ultime – l'instinct de survie ? – nous réagissons enfin.

Et nous nous rendons compte, parfois à regret, que nous avons perdu du temps - trop de temps - à rester paralysé par la peur qui nous a cloué sur place alors que nous aurions pu nous sortir plus tôt de cette terreur qui mobilisait notre énergie à tort. L'action a libéré cette énergie de peur, nous a libérés de son emprise. Encore fallait-il savoir que l'action est libératrice pour l'expérimenter (oser passer à l'action malgré la peur). Ou bien faut-il d'abord passer à l'action malgré la peur pour être convaincu.

Et ces émotions de peur, de terreur, d'angoisse, activent les « gènes de la peur ». Ces émotions défavorables activent les gènes régulateurs de la peur et inhibent ceux qui ne sont pas sollicités, ceux de l'amour et de la force. Heureusement, rien n'est définitif. La Princesse peut modifier ses pensées par la force de sa volonté et de son pouvoir imaginaire créateur.

Il se trouve que la Princesse, percluse de peur, n'en peut plus de ses émotions morbides et, comme elle a fait le choix d'aller de l'avant pour tenter de négocier la paix – perdu pour perdu – elle réfléchit : « Je ne suis pas bête, je devrais bien être capable de trouver quelque chose d'intelligent à entreprendre pour nous sortir de ce pétrin ! Que ferait mon père ? Et moi, que ferais-je si je n'avais pas peur ? » Comme elle a beaucoup d'imagination (l'habitude de vivre dans des contes de fée, de rêver sa vie mais aussi de vouloir vivre ses rêves pour de bon), elle se voit savourant une vie de reine digne de son rang et de son éducation. « Bon sang ne saurait mentir ». « Après tout, se dit-elle, je suis censée faire un beau mariage avec le Prince charmant et avoir beaucoup d'enfants. » Et c'est ce qu'elle veut par-dessus tout ! Elle savoure ainsi par l'imagination son avenir florissant, vivant au milieu d'un peuple heureux et prospère.

Cette grande vision fait naître un sourire épanoui sur ses lèvres, et c'est ainsi qu'elle active – sans le savoir – les gènes favorables à la circulation électrochimique (et électromagnétique) dans son corps de « bonnes hormones », de « bons » neuromédiateurs chimiques aptes à faire couler dans son sang l'ocytocine et la vasopressine (hormones du plaisir et de l'attachement), la sérotonine (hormone du bien-être), la dopamine (hormone du dynamisme), etc. Toutes ces décharges dans le sang de « bonnes » hormones vont venir alimenter ses cellules en protéines favorisant l'activation des « bons » gènes et désactiver les « mauvais », ceux qui ne servent pas sa cause. (ceux de la peur et de l'angoisse).

A cette grande vision qui l'anime, qui l'habite toute entière et la transcende, sa décision est prise : elle ira rencontrer le Roi vainqueur, son ennemi pour l'heure, et lui proposera de discuter de la paix. Il n'y a pas d'autres alternatives meilleures que de faire enfin la paix entre leurs deux peuples. C'est ce qu'elle décide de croire. Il leur faut la paix pour pouvoir enfin construire un avenir prospère et heureux.

Plus elle y pense, plus elle l'imagine ; plus elle l'imagine, plus elle sent une nouvelle force l'habiter. L'évidence s'impose à tel point que ses peurs et ses raisons de ne rien faire lui paraissent dérisoires et sans fondement. Oui, elle ira. La joie maintenant fait place à la force et sa hâte de passer à l'action grandit.

En procédant à ses préparatifs, elle se sent revivre. Elle se sait capable d'aller de l'avant et de réussir. Dans un élan d'enthousiasme, elle déclame : « Roi, me voilà ! »

Vous pouvez penser que c'est l'inconscience de la jeunesse, son sang bouillonnant, qui la fait réagir ainsi. Pas seulement. Ce sont aussi les gènes qu'elle a activés par la force de ses pensées, de ses émotions, de la joie ressentie profondément, qui lui donnent la conviction et la force de soulever des montagnes. Elle est habitée par l'amour parce qu'elle a choisi cette vision enthousiasmante.

Elle se rend compte, sans avoir nos connaissances scientifiques actuelles, que ses pensées positives guident des actes constructifs et enthousiasmants. Elle constate aussi que prononcer

des mots positifs, comme *amour, bâtir, ensemble, dynamisme, paix, amitié, respect...*, suscitent en elle un certain état d'esprit propice à la mettre dans de bonnes dispositions. Elle se conditionne à ne prononcer que de tels mots, porteurs de sens et aptes à emporter les convictions du Roi dans une spirale vertueuse. Il est temps de changer le cours des choses !

Elle pense aussi à bien se nourrir pour que son corps réagisse avec vitalité et en cohérence avec sa tête et son cœur. Tous ses corps – biologique, émotionnel, intellectuel, spirituel – doivent agir en harmonie pour lui donner la force du faisceau laser. Pour ce faire, elle ne consomme ni farine blanche, ni sucre blanc, ni produits raffinés qui ne contiennent aucun nutriment dont son corps a besoin. Elle préfère de loin les céréales complètes les moins raffinées possibles, contenant encore tous leurs éléments minéraux, nutriments nécessaires à sa forme physique, émotionnelle et psychique. (Par chance, elle vit dans un conte de fée ! elle ne connaît pas la pollution destructrice).

Elle évite aussi les produits carnés qui mettent un temps fou à être assimilés, qui stagnent dans le corps et rendent quelque peu amorphes ou agressifs. Elle se doit d'être bienveillante et pleine de compassion pour son prochain si elle veut réussir sa mission. Même si ce Roi est pour l'heure son « pire » ennemi, elle se donne les moyens de conduire des négociations constructives.

Par ailleurs, la magicienne de la forêt lui a montré les méfaits des produits laitiers issus de la vache, et c'est une horreur cette blancheur trompeuse ! Elle s'évite ainsi toutes sortes d'allergies qui ralentiraient son corps, qui amenuiseraient ses défenses naturelles, qui affaibliraient son organisme et le rendraient propice aux maladies et à toutes sortes de maux.

Ce n'est vraiment pas le moment d'être en état de faiblesse, les défis sont monumentaux et elle a besoin de toutes ses ressources tant physiques qu'émotionnelles, tant intellectuelles que spirituelles pour faire face et inverser la tendance désastreuse qui se profile !

Donc elle « fait quelque chose », elle « se bouge » et, pour amorcer le changement, elle commence par elle-même. Elle agit sur sa propre personne. Elle n'a rien d'autre à faire : prendre soin d'elle afin de prendre soin de son père et de son peuple ensuite. Prendre soin d'elle et se développer, se faire évoluer – pour faire évoluer le cours des événements favorablement - devient sa priorité. But ultime s'il en est !

Quatrième partie :

Amour + Proactivité = l'équation gagnante !

Nous savons que nous sommes dans l'énergie de l'amour lorsque nous ressentons la joie, l'enthousiasme. Par ce que nous ressentons mais aussi par ce que nous faisons.

Nous nous sentons si bien lorsque nous faisons ce que nous aimons, lorsque nous agissons dans le sens de ce qui nous fait du bien !

I. Comment devenir proactif ?

A. En décidant d'être heureux

Être proactif - vouloir le devenir -, c'est décider d'être heureux.

Décider d'être heureux, c'est décider une bonne fois pour toute de ne ressentir que bien-être, joie, enthousiasme – autant que possible. C'est décider de ne faire que des choses qui ont du sens pour nous, qui nous motivent à aller de l'avant.

Décider d'être heureux, c'est décider de prendre son destin en main plutôt que s'en remettre à lui.

C'est décider d'entreprendre des actions - plus ou moins importantes, plus ou moins conséquentes, à plus ou moins long terme - qui nous engagent pour notre plus grand bien.

Décider d'être heureux, c'est faire le choix d'être responsable de ses actions et de leurs conséquences, plutôt que d'attendre d'hypothétiques personnes ou situations susceptibles de nous satisfaire.

Bref, vouloir être heureux, ça se décide et ça s'expérimente au quotidien. C'est le premier pas qui coûte...

Tu ne peux voyager sur un chemin sans être toi-même le chemin. Bouddha

1. Être proactif - en tant que verbe d'état

Être proactif – en tant que verbe d'état - réclame donc d'être conscient de soi, d'être autonome, courageux, patient, compétent, responsable de ses choix / ses actes et toutes leurs conséquences, mais aussi être créatif, audacieux, se sentir libre (assumer sa liberté de penser,

de faire...), être indépendant, interdépendant, être aimant envers soi-même, aimable envers autrui (liste non exhaustive).

2. Être proactif - en tant que verbe d'action

Etre proactif – en tant que verbe d'action - nous incite à incarner ces qualités, c'est-à-dire à les vivre au long cours dans la « vraie vie ». Ce qui nécessite à nouveau courage, sens des responsabilités, audace, autonomie, esprit de décision, passage à l'action, etc.

B. En étant conscient de soi

Devenir proactif implique un mouvement de l'intérieur (de soi) vers l'extérieur (l'environnement). Ce nouveau mode de fonctionnement est lié au [changement de paradigme](#) (Être --> Avoir --> Faire) qui demande un positionnement personnel par rapport aux trois questions essentielles :

- Qui **suis**-je ?
- Qu'est-ce que je veux **Avoir** ?
- Qu'est-ce que je dois **Faire** ? (Et Comment ?)

Nous ne pouvons agir sur le monde de façon juste que si nous sommes bien avec nous-mêmes, car notre état d'être va se répercuter dans toutes nos communications - verbales et non verbales - et dans toutes nos actions.

Si nous *sonnons* creux ou vivons une mauvaise relation avec nous-même, nous ne transmettons que du vide ou du "mauvais" autour de nous.

Par ailleurs, ce questionnement n'est jamais fini car nous changeons en permanence.

Partir de *Qui nous sommes* implique de descendre profondément en soi. Cette connaissance de soi nous donne une certaine maîtrise de soi. C'est d'abord une victoire intérieure sur soi-même pour espérer gagner à l'extérieur.

Déjà dans l'Antiquité grecque, l'inscription : « connais-toi toi-même » était gravée sur le fronton du temple de Delphes, intimant à tout entrant de se connaître, c'est-à-dire de prendre conscience de sa propre mesure, à savoir : que l'Esprit se trouve en l'homme lui-même. Cette connaissance de soi nous donne pouvoir sur soi, pouvoir en soi. Nous comprenons alors que nous pouvons compter sur nous, nous pouvons faire confiance à l'Esprit qui nous habite.

C. En gagnant en force intérieure

Etre proactif implique d'avoir suffisamment d'énergie pour agir à la hauteur de nos ambitions. Et pour ce faire, nous devons remplir nos différents *réservoirs* en énergies nourrissantes. Ces *réservoirs* constituent autant de *corps* dont nous avons besoin pour bien agir : corps physique donc énergie physique, corps émotionnel donc énergie émotionnelle, corps intellectuel donc énergie intellectuelle (ou psychique au sens large), corps spirituel donc énergie spirituelle, mais aussi interrelationnelle et organisationnelle.

Savoir remplir nos réservoirs de leurs énergies respectives, c'est pouvoir disposer de toutes nos ressources intérieures et cultiver nos ressources extérieures. C'est nous permettre de gagner en force intérieure et en puissance d'action afin d'atteindre nos objectifs, tel un faisceau laser, et réussir notre vie selon nos critères et nos rêves.

D'où l'importance de disposer d'outils et de techniques pour savoir combler nos besoins et, au-delà du minimum vital, pouvoir réussir notre vie grâce à une [pensée juste](#) et à une [action ciblée](#). Entre la survie et la "belle" vie, il y a des attitudes et des comportements à adopter, proactifs bien sûr, qui nous permettent de répondre aux impératifs de la vie quotidienne et notamment à ceux du monde en crise. Pour bâtir un monde meilleur, non pas utopiste mais construit à notre (nouvelle) image, devenir proactif est la clé... (voir les [Formations](#))

La vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber.

Tom Hanks (in Forrest Gump)

Ce travail sur soi (sur notre état d'être, sur la définition de nos valeurs et de nos désirs, sur nos façons de faire, sur nos rêves et notre « mission de vie ») est exigeant et réclame souplesse, ouverture d'esprit, patience, écoute et amour de soi... Quelques-unes des qualités enfouies au fond de nous, que nous avons oubliées, et qu'il est temps d'exhumer. (voir La Métaphore de la carotte plus haut)

In fine, il s'agit de cultiver notre part de lumière et non tenter de dissoudre nos zones obscures. Il s'agit d'accepter toutes les facettes de notre être avec toutes ses couleurs ternes et chatoyantes, sans jugement aucun ni pour nous-même ni pour autrui.

Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif.

Aristote

Notre peur la plus profonde n'est pas celle que vous croyez. Et elle se trouve [ici](#).

D. En décidant d'agir - ou pas - plutôt que d'être agi

Dans ce Nouveau paradigme - Être → Avoir → Faire -, nous partons de nous en tant que sujet. puis nous désirons des objets (Avoir) et allons projeter d'agir pour les obtenir (Faire).

Nous pouvons alors traduire cette nouvelle façon d'aborder la vie par le schéma suivant :

Sujet → Objet → Projet

- Où le Sujet est l'Être ;
- l'Objet est l'Avoir : ce que nous souhaitons en effet posséder en tant que chose matérielle, mais aussi en tant que possession immatérielle ou virtuelle ;
- le Projet est l'aboutissement du Sujet conscientisant son Objet sous la forme d'une Projection dans la réalité : le projet prend forme à partir d'un Sujet pensant et d'une Décision prise.

Le Nouveau Paradigme se schématise ainsi :

1 →	→ 2	→ 3
Être →	Avoir →	→ Faire
Sujet →	Objet →	→ Projet
Pensée, réflexion →	Décision →	→ Action

Ainsi, le Sujet qui pense son Objet et le Projette dans la réalité, comprend que l'ensemble est lié et cohérent : pas de projet sensé si le sujet n'a pas donné un sens à son objet.

En tant qu'Être, je désire au plus profond de mon cœur réaliser, obtenir, devenir. Si ce que je fais est en harmonie avec ce que je souhaite alors il y a cohérence entre mon ressenti et mon agir, entre mon Être et mon Faire. Cette cohérence génère bien-être, joie intérieure, équilibre et force intérieure. Nous avons la conviction d'être à notre juste place et faire ce pour quoi nous sommes là. Nous sommes juste bien. Nous sommes alignés (sur nous-mêmes, sur nos forces intérieures, sur l'Univers...).

Dans le cas contraire, c'est l'enfer ! Car il y a incohérence entre Qui nous sommes vraiment d'une part, ce que nous désirons être ou faire au plus profond de notre être d'autre part, et ce que nous faisons réellement. Cette incohérence crée une dissonance désagréable, voire insupportable si elle dure dans le temps. Elle est sources de tensions, de maladies, de mort.

Tandis que, lorsqu'il y a cohérence entre nos choix et nos envies profondes – entre notre Faire et notre Être - cohérence entre nos différentes énergies concentrées tel un faisceau laser, cohérence entre notre conscience et notre subconscient, alors nous sommes dans le bien-être, la force tranquille, la sécurité intérieure, l'amour et la joie. Nous sommes dans le pouvoir de l'instant présent et nous sommes à même d'être pleinement proactif dans nos attitudes et nos comportements.

La physique quantique - par ses découvertes récentes - nous transmet cette même façon de considérer la réalité : le sujet qui observe un environnement vient changer la situation observée. Pas de séparation entre le sujet et l'objet, pas de rupture entre nous et notre environnement. Nous baignons dans cette source d'informations, dans ce Grand Tout, dans ce Un, dans cette énergie quantique, cette source originelle indéfinissable !

E. En prenant la responsabilité de sa vie

Ainsi, par nos choix – ou nos non-choix – nous activons ces énergies, nous entrons en résonance avec ce Grand Tout, nous devenons responsables de ce que nos expériences - qui ne sont pas les faits en eux-mêmes mais ce que nous en retirons de compréhension sur le monde et sur nous-mêmes – nous apportent.

Nous sommes responsables de ce que nous faisons avec ce que nous vivons. Entre une situation qui nous stimule physiquement, émotionnellement, intellectuellement, spirituellement... et nos réactions, nous disposons de notre libre-arbitre, pour arbitrer justement !

Nous avons le choix de ne pas tomber dans la réactivité, mais bien plutôt de réfléchir – redevenir Sujet – pour faire des choix judicieux et agir dans la justesse. Pour devenir Proactif.

© Illustration par le conte de fée

La princesse veut vivre heureuse. Comme le Roi j'imagine. Ils veulent vivre un conte de fée. Pour ce faire, ils décident de se rendre heureux par une démarche volontariste.

Car les temps ont changé et il ne suffit plus de combattre le dragon et embrasser la belle endormie pour faire un grand mariage et avoir beaucoup d'enfants.

Les temps changent, la vie continue son cours sans s'occuper de ce qu'ils veulent ou pas, sans les « écouter ». C'est d'ailleurs plutôt à eux de l'écouter cette énergie de vie, à eux de se mettre en disponibilité grâce à leurs sens physiques et spirituels. C'est ainsi que la vie leur montre la voie, l'issue favorable à la réalisation de leurs rêves - de conte de fée.

Pour ce faire, ils doivent faire preuve de qualités telles que le courage, la détermination, l'espérance, l'intelligence, l'ouverture d'esprit, la bienveillance, etc. Et ces qualités ne sont pas toutes acquises à la naissance, quand bien même ont-ils des prédispositions (les bonnes fées se sont penchées sur leur berceau et leur ont offert – plutôt que « jetés » – des sorts et des bons vœux). Ils ont aussi cette imparable force d'amour, cette énergie « du feu de Dieu » qui les anime dès leur venue au monde (Ça aide).

Par ailleurs, ils sont conscients d'eux-mêmes : ils savent d'où ils viennent et Qui ils sont. Ils ne sont pas seulement des fils-à-papa ou des filles-à-mariage. Ils sont surtout des êtres spirituels incarnés vivant une expérience terrestre, et non des êtres mammifères vivant des éclats d'illumination. Ils savent qu'ils ont le pouvoir sur les forces qui les habitent, qu'ils ne sont pas des « victimes » du sort, qu'ils ont toujours le choix (même s'ils se trompent, ils ont aussi le choix de prendre des risques).

Ils sont conscients de leurs rêves, de leur vision, de leurs valeurs, de ce qu'ils veulent obtenir et Qui ils veulent devenir... Il est vrai que cela ne s'est pas fait en un jour. Leur « vie de conte de fée » leur met des embûches, des défis à relever, de nombreuses péripéties propres à ébranler leurs certitudes - pour leur plus grand bien ! (Ils ne le savent qu'après sinon le conte de fée – l'histoire de leur vie - perdrait toute sa saveur).

Ils partent de leurs convictions, de leurs valeurs, ils se forment en imagination une grande vision d'eux-mêmes-en-mieux, puis ils agissent. Ils sont dans le Nouveau paradigme : Être → Avoir → Faire. C'est ainsi qu'ils agissent de manière juste et que leurs actions ont plus de chance de réussir. D'ailleurs, la fin du conte leur donne raison : ils se marient et co-crésent une paix durable. Tout le bonheur qui en découle est lié à cet état d'esprit, duquel s'ensuit cet état de fait. (ainsi se trouve illustré le Nouveau Paradigme : Etat intérieur de bien-être → Imaginer avoir déjà la réalisation de ses rêves → Agir dans la matière pour co-crérer les éléments aptes à entretenir l'état intérieur de bien-être. Ils entrent dans un cercle vertueux)

C'est ainsi qu'ils ont tous deux le choix de devenir proactif (le jeune Roi a encore une marge de progrès) ou de l'être davantage (la Princesse est en bonne voie).

C'est ainsi qu'ils sont les acteurs du changement, les auteurs et producteur de leur vie.

II. Faire ami-ami avec la Vie, cette Energie Amour et Conscience, ce UN

A l'instar de la graine de carotte qui contient *déjà* tout le potentiel génétique de la carotte [voir plus haut], nous possédons en nous *déjà* tout le potentiel créateur dont nous avons besoin pour nous faire de « belles vies ».

Et nous sommes *déjà* dotés de cette énergie d'amour et doués de cette capacité d'amour à répandre le Bien, le Beau, le Bon en nous et autour de nous.

A. Où mettez-vous votre focus ? La métaphore du surfeur

Regardez un surfeur attendant la vague, attrapant la vague, surfant sur la vague, faisant corps avec la vague, tombant et émergeant des flots avec sa planche attachée au bras... Que vit-il ? Que voyons-nous ?

Le surfeur fait corps avec les éléments, la vague, le vent, l'air. Il conserve l'équilibre dans le mouvement. L'équilibre dans le surf est un point en mouvement comme l'être humain placé au cœur de son mandala (un point au centre d'un cercle), qui tournerait comme une toupie sans ébranler son équilibre dès lors qu'il est placé au milieu de son cercle, centré sur son axe.

L'attitude capte l'énergie et le comportement s'y adapte.

L'esprit sent la vague et le corps sait s'ajuster.

Le surfeur agit de manière juste, comme dans une danse avec la vie où nous pouvons vivre dans la puissance de l'instant présent.

Le surfeur est en symbiose avec la vague et le vent, comme l'être proactif est en symbiose avec ces énergies de vie qui le traversent. Vivre dans l'instant appelle aussi cette symbiose, cette unité avec les éléments que sont les choses de la vie, les situations, les occasions que notre environnement nous offre.

Comme pour le surfeur, il s'agit d'attendre la bonne vague avec patience, palmer plus fort avec constance, et sentir lorsque la vague se prépare à rouler afin qu'elle puisse nous entraîner dans sa course. Il faut enfin, avec confiance, se fondre dans la vague, l'esprit tendu vers le but qui nous anime.

Etre proactif, c'est anticiper ce mouvement – encore invisible – et s'y abandonner avec une totale confiance. C'est agir avec justesse car porté par cette énergie de vie fluide et souple. A nous de jouer avec cette énergie de joie et d'amour de la vie !

A l'instar de ces sportifs de glisse, nous pouvons nous aussi faire corps avec l'énergie de vie, nous impliquer, nous engager dans ce mouvement vers des buts, des finalités qui nous enthousiasment. Nous pouvons – nous devrions aurais-je envie de dire – faire confiance à la vie, imaginer sans limites et sans autocensures des rêves qui nous dépassent, nous enthousiasment par leur portée, et la joie que nous ressentons à leur évocation.

Cette joie est créatrice de motivation – de moteur qui nous porte à l'action.

Cette joie est le signal que nos buts sont dans la justesse du mouvement vital qui nous propulse vers le meilleur de nous-même. Nous ne faisons plus qu'un avec la vie. Nous sommes réunifiés à ce mouvement vital. Nous sommes rayonnants d'énergie, de joie et d'amour.

Bien sûr, le surfeur tombe, nage, s'accroche à sa planche, s'appuie sur sa planche, attend la prochaine vague et remonte. Il sait qu'il va tomber à nouveau, et il sait qu'il va remonter à nouveau. Cela fait partie du jeu et il l'accepte. Il tend vers son but qui est de ressentir cette expérience optimale décrite par Mihaly. Il recherche corps et âme à fusionner avec la vague pour ressentir l'extase (c'est ainsi que les surfeurs champions du monde s'expriment). Il tend de tout son être vers ce but qui est de ressentir cette fusion avec les éléments, où il ne fait plus qu'un avec les éléments, avec l'énergie-tout-court.

A ce niveau, il n'existe pas de mauvaise vague ou de mauvais éléments. Ils sont tous interdépendants et l'un est la suite logique et harmonieuse de l'autre. Dès lors, tout est bon à prendre. Il n'y a jamais que de bonnes vagues à prendre au bon moment. Rester dans cet objectif, comme dans la vie quotidienne ordinaire, où ça va ça vient, avec ses hauts et ses bas. A nous de nous en amuser plutôt que lutter et dramatiser.

A nous de faire corps avec cette énergie de vie qui nous traverse.

A nous d'orienter nos énergies dans le « bons » sens : vers ce qui nous met dans une joie profonde et durable.

B. Comme le surfeur, ne faites plus qu'Un avec la vague de la Vie

Notre focus devrait être orienté non plus sur des choses matérielles mais sur l'énergie, toutes les énergies. C'est ce que confirme la physique quantique. Nous sommes des énergies habitant un corps physique. Nous sommes des êtres spirituels expérimentant des expériences terrestres.

Invertissons nos croyances et entrons dans ce Nouveau Paradigme : Être → Avoir → Faire.

Partir de notre Être signifie adopter une attitude Yin, faite de réceptivité, et être à l'écoute de nos intuitions, de nos bonnes idées, des synchronicités, ces « moments de hasard percutants » qui ne sont destinés qu'à nous. Être attentif à tous ces miracles dont la vie nous gratifie.

Si nous voulons avoir une chance d'attraper notre vague, faisons comme le surfeur, restons à l'écoute des éléments, à l'écoute de nos cinq sens physiques et spirituels. Sortons du « tout contrôle » par peur de ce qui pourrait nous arriver.

C'est lorsque nous adoptons une attitude rigide que la vie se charge de nous assouplir, nous faire plier, bien souvent dans la douleur. A nous alors de comprendre que la vie est mouvement permanent, incessant, et de faire comme le surfeur, toujours en équilibre précaire sur la vague dans le sens du courant en tentant de ne faire qu'Un avec elle. Et jouir de toutes ces sensations de joie, de bien-être, voire d'extase et d'illumination.

Dans la vie ordinaire, le déterminisme, le contrôle, la prévision (où les mêmes causes provoquent les mêmes effets) ne permettent pas de résoudre les crises, les situations complexes, chaotiques ou imprévisibles. Nous devons apprendre à surfer sur les vagues de la vie, attendre les moments opportuns, les situations qui nous permettent de nous insérer à nouveau dans le mouvement vers l'avant, porteur de joie et de bien-être.

Notre monde actuel est devenu ainsi : flou, complexe, chaotique. A nous d'apprendre à penser autrement, à envisager d'autres attitudes de pensée et d'autres modes d'action. A nous d'entrer dans ce Nouveau paradigme qui part de l'Être. Avant d'envisager d'Avoir ou de Faire, partir de son être intérieur. A partir d'un état de joie intérieure, nous pouvons imaginer joyeusement « comme si » nous étions déjà dans la situation visée, « comme si » nous étions déjà en possession de l'objet convoité, « comme si » nous avons déjà atteint nos objectifs, « comme si » les résultats étaient déjà réalisés.

Notre pouvoir d'imagination, notre visualisation créatrice nous « formate » la situation parfaitement. Notre cerveau la voit, la considère comme vrai (rappelez-vous, il ne fait pas la différence entre la vie réelle et la vie onirique, entre le réel et le virtuel). Ensuite seulement, lorsque nous sommes dans un état d'esprit porteur d'énergie positive et que nous avons une vision claire de notre objectif, alors seulement nous agissons. Nous sommes capables d'agir de manière juste, en conscience et avec amour. Nous sommes proactifs.

C. Comme le surfeur, mettez votre focus sur votre grand rêve

En premier lieu, ayez une finalité plus qu'un objectif. Ayez un grand but qui vous dépasse et vous motive. Maintenez votre regard loin au-dessus des vagues, vers le phare qui vous montre le cap. Il vous donne le sens de toutes vos actions : vous avez la direction et la signification de vos actions (les deux acceptions du mot « sens » : signification + direction).

Vous vous adaptez ensuite aux mouvements des vagues dans l'instant tel qu'ils se présentent. Vous devenez opportuniste dans le bon sens (différent de « profiteur »).

Trouvez cette confiance en vous et / ou en la vie pour surfer en toute confiance sur ces énergies imprévisibles, toujours mouvantes, parfois dangereuses (si nous n'y prenons garde).

Trouvez l'attitude juste, proactive, dans cette énergie amour-joie.

Ne prévoyez plus à l'avance Qui vous serez demain. En revanche, à partir de la meilleure version de Qui vous voulez être – Vous en mieux – soyez à l'écoute de toutes les opportunités que la vie se charge inmanquablement de vous apporter.

D. Comme le surfeur, utilisez la sérendipité, cette onde porteuse

La sérendipité est ce phénomène – cette onde - qui accompagne toute action dirigée vers un but, et qui transporte l'acteur au-delà du résultat attendu, lui permettant de réaliser un objectif de plus grande envergure que le but initialement prévu.

La sérendipité est parfois appelée le « cadeau caché » ou le « heureux hasard ». Or la sérendipité est plutôt l'énergie ou le chemin qui nous mène vers le cadeau de la vie. Elle n'est pas le cadeau en soi mais elle nous amène vers notre grande vision, notre but ultime.

Imaginez que vous lanciez un caillou au-dessus de l'eau d'un lac. Votre jet va provoquer des ondes à la surface de l'eau. Que vous ayez l'intention de faire des ricochets ou pas, la surface de l'eau ondulera. A l'instar de cette onde sur l'eau, que vous mettiez des intentions dans vos actions, ou que vous agissiez sur pilote automatique, la sérendipité est cette force toujours agissante dans votre intérêt, comme une onde porteuse de vos intentions dans l'Univers.

Si nous n'avons pas de but, pas d'objectif, nous n'obtenons aucun résultat à court terme, quand bien même cette sérendipité est toujours à l'œuvre dans notre vie. Elle répond à notre but ultime aussi longtemps que nous exprimons de grandes visions, de grands rêves. Si nous ne lui donnons pas de rêves à porter, elle ne porte rien...

Etre proactif, c'est nous mettre à l'écoute de cette énergie positive – amour, sérendipité, Univers... - afin que tous nos sens spirituels la captent et que nous soyons capables d'agir en conséquence : agir de manière juste.

Elle nous incite à garder l'esprit ouvert, à cultiver cette sagacité qui nous permet de profiter de chaque opportunité et se laisser guider vers nos rêves.

Cette sérendipité - cette énergie de l'action - nous emmène plus haut et plus loin que nos buts à court-moyen terme. Elle nous emmène vers notre « but ultime ». Ainsi, des résultats décevants ne le sont que par rapport à nos objectifs court-terme tandis que la sérendipité vise

notre mission de vie, c'est-à-dire une réussite supérieure à celle que nous avons « programmée ».

Etre ouvert à l'inattendu est une chose, être capable d'en reconnaître la valeur et l'intérêt en est une autre. Ouvrir de nouvelles voies, c'est être capable des deux. Et si nous étions à la fois intuitifs et stratèges ?

A vous de jouer ! Posez-vous ces questions en cas « d'échec »

↳ En quoi le résultat (inattendu) vous rapproche de votre mission de vie ?

✍

.....

.....

.....

↳ Peut-il être considéré comme le déclencheur de quelque chose de nouveau ?

✍

.....

.....

.....

↳ En quoi pourrait-il être le déclencheur d'un objectif de plus grande envergure ?

✍

.....

.....

.....

C'est clairement une question de perception, de point de vue et d'interprétation des résultats, de la réalité et des circonstances.

Ce qui peut être perçu de prime abord comme un échec peut vous emmener vers une prochaine réussite, supérieure à celle prévue initialement.

Si vous ne lui donnez aucun rêve à porter, la sérendipité se dissipera sans effet. Que l'action soit volontaire ou non, les ondes sont là. La perception de l'acteur fait partie de la sérendipité – comme l'observateur dans la physique quantique - : une personne qui a le « nez dans le

guidon » et qui veut en finir au plus vite avec des tâches ingrates, ou qui ne met pas sa conscience dans ses actes, qui ne s'y engage pas, ne peut voir les cadeaux qui jonchent sa route. Même si la sérendipité se manifeste à plusieurs reprises, la situation est perçue comme échec et non comme cadeau.

Être proactif, c'est rester à l'écoute des situations, des événements, et toujours faire en sorte de convertir une « menace » ou un « échec » en opportunité. Parce que la vie n'est qu'opportunités. Si nous savons croire en elle.

E. Comme le surfeur, engagez-vous totalement

Si nous n'avons pas le choix de nos actions, si nous avons des obligations qui nous échoient et que nous ne pouvons éviter ou déléguer, alors engageons-nous dans l'action.

En nous y engageant, la sérendipité, cette onde porteuse toujours à l'œuvre, peut nous apporter des cadeaux inattendus : une rencontre « fortuite », une information « capitale », une musique qui nous rappelle un souvenir qui nous met sur la voie d'une solution géniale, etc.

Regardez autour de vous, observez, écoutez toutes ces informations, toutes ces énergies qui circulent en permanence. Déployez tous vos sens. L'une de ces informations peut faire sens pour vous, servir votre but ultime. C'est simplement la vie – l'énergie de vie – qui vous mène par ses « voies impénétrables », plus simples, plus fluides et, au-delà de notre but premier, vers notre but ultime, notre mission de vie.

F. Comme le surfeur, soyez aligné

Comme le surfeur qui *s'éclate* sur les vagues, vous avez, vous aussi, déjà vécu des moments intenses tels que lire un livre prenant, chanter à tue-tête, dessiner, discuter à bâtons rompus avec des amis, vous promener tranquillement sans penser à quelque chose en particulier, regarder un reportage qui vous passionne, jouer de votre instrument préféré, etc.

Dans ces moments-là, vous vivez *l'expérience optimale* décrite par Mihaly, à savoir :

- Vous perdez la notion du temps
- Vous expérimentez le plaisir total
- Vous n'agissez plus, vous *êtes* agi
- Vous vivez complètement dans l'instant présent
- Vous ne vous posez plus de question

Vous êtes alors :

- Authentique
- Vous-même
- Vous êtes juste bien, en harmonie avec vous-même et l'environnement
- Vous ressentez la joie, l'excitation créatrice dans le faire
- Vous êtes « naturel » c'est-à-dire sans filtre mental ni sous le coup de l'ego qui juge
- Vous êtes dépourvu d'émotions désagréables, qui n'existent plus, qui sont dissoutes
- Vous êtes soulagé de vos pensées parasites, qui n'ont plus leur place, seules des pensées de joie vous traversent
- Vous vous sentez léger
- Vous êtes enthousiaste
- Vous êtes simplement heureux dans l'instant présent

A vous de jouer ! Rappelez-vous ces moments-là !

↳ Notez tous ces moments *magiques*, petits et grands, qui vous ont fait vibrer, qui vous ont procuré de grandes sensations de joie intérieure et de bonheur.

✍️

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

↳ Rappelez-vous et revivez-les en imagination.

Toutes ces expériences optimales vous permettent de vous aligner avec/sur vous-même. Quand vous êtes *Qui vous êtes* et que vous faites ce qui vous rend heureux, vous êtes aligné avec vous-même. Vous êtes aligné sur votre Conscience supérieure, qui vous guide vers le Juste, le Beau, le Bon, le Vrai. Elle vous fait vivre la joie et l'enthousiasme. Votre taux vibratoire augmente alors et votre aura est en expansion. Votre cohérence cardiaque est équilibré et puissante.

Là où tout est joie, la mesure est juste, Dialogue avec l'ange, Gitta Mallazs

G. Comme le surfeur, adoptez une démarche volontaire

L'alignement intérieur s'atteint par une démarche volontaire et consciente. C'est une quête permanente, un travail sur soi qui apporte le « vrai bonheur » intérieur, ce que ne peuvent pas procurer les biens matériels.

Nous sommes seuls responsables de notre alignement, personne ne peut le faire à notre place. Nous sommes ainsi seuls responsables de notre bien-être. Nous sommes seuls capables de nous remettre en phase avec notre Conscience supérieure.

Comme le dit Teilhard de Chardin, nous sommes des êtres spirituels expérimentant ici-bas des expériences terrestres, et non d'abord des corps physiques surpris par quelque éclair spirituel.

Ainsi, prenons bien soin de maintenir nos corps physique, émotionnel, intellectuel alignés sur notre corps spirituel, celui qui nous insuffle le souffle vital, l'énergie universelle, l'amour-énergie. Prenons bien soin de rester à l'écoute de cette guidance intérieure, de cette Conscience supérieure qui nous ramène toujours « chez nous », aligné sur notre source originelle.

Etre proactif demande d'être connecté à sa Conscience supérieure, là où le ressenti et le faire suscitent l'enthousiasme et la joie. Là où l'Être ne fait plus qu'Un avec le Faire. Là où nous sommes agis plutôt que nous agissons. Là où nous sommes alignés et aptes à agir juste – et bon pour nous.

L'amour est cette énergie inépuisable, invisible et pourtant bien vibrante en chacun de nous. Cette flamme toujours vivante en nous bien qu'écrasée par notre ego et nos croyances limitantes.

A vous de jouer ! Expérimentez la puissance de votre imagination

Voici une visualisation créatrice très puissante : imaginez une version de vous en mieux.

Je veux dire par là : projetez-vous dans le futur et imaginez comment vous aimeriez être, ce que vous aimeriez avoir réalisé, ce que vous voudriez posséder, la personne que vous souhaiteriez devenir. Imaginez votre vie dans l'idéal : rêvez grand ! Si votre rêve ne vous fait pas peur, c'est qu'il n'est pas assez grand.

➔ Aussi mettez-vous dans une situation confortable – couché, assis ou même debout.

Si vous êtes assis ou debout, écartez vos jambes de la largeur du bassin, elles ne doivent pas être serrées afin de vous offrir un bon ancrage dans le sol. Etalez bien la plante de vos pieds au sol comme si vous aviez des racines sous le pied qui vous offrent une prise stable au sol.

Si vous êtes debout, décambrez votre dos en faisant basculer votre bassin vers l'avant. Arrondissez légèrement le dos afin de ne pas être tendu, sans pour autant être bossu. Gardez les bras le long du corps.

Si vous êtes assis, installez bien votre bassin au milieu de l'assise (pas au bord ni complètement au fond) et arrondissez légèrement le dos que vous appuyez contre le dossier de la chaise ou du fauteuil. Posez vos bras sur les bras de votre siège ou sur vos genoux paumes ouvertes ou fermées. Ne vous avachissez-pas. Gardez la conscience de votre position.

Si vous êtes allongé, prenez la position dite « du corps mort » au yoga : le corps bien à plat sur le dos, la nuque légèrement relevée sinon à plat dans le prolongement du corps. Si vous cambrez au niveau des lombaires, placez un petit coussin sous vos genoux afin que vos lombaires touchent le matelas. Etalez vos bras et vos jambes dans le prolongement du corps, pieds relâchés, détendus, et paumes des mains ouvertes ou fermées, à votre guise. Et ne vous endormez pas !

Ensuite, fermez les yeux. C'est possible même debout (il s'agit de rester conscient !)

Respirez profondément. Prenez de grands inspirations/expirations par le nez pendant quelques instants, tranquillement, jusqu'à ce que vous vous sentiez pacifié, calmé de l'intérieur. Les pensées parasites qui vous arrivent (elles nous traversent tout le temps le mental) ne doivent pas vous déconcentrer. Laissez-les aller comme des papillons que vous regarderiez voler, n'y attacher aucune importance (ce serait leur donner corps et ce n'est pas votre but).

Ensuite, imaginez dans votre tête LA situation rêvée, celle qui vous fait dire que vous avez réussi votre vie. Une situation future où vous vous voyez réussir avec jubilation, où vous voyez les personnes qui vous entourent, le contexte géographique, physique, les émotions qui accompagnent votre succès (joie, rire, jubilation, contentement, fierté, puissance intérieure, sérénité, sécurité intérieure).

Imaginez ces grands moments en vous appuyant sur des modèles qui vous inspirent : des héros de film, des sportifs de haut niveau, des artistes reconnus et talentueux, que les personnages soient réels ou fictifs n'importent pas. Ces modèles doivent surtout vous apporter énergie, sourire, plaisir, admiration. Ils peuvent aussi être issus de votre quotidien : des personnes exceptionnelles, dont on n'entend pas parler mais qui n'en demeurent pas moins remarquables par ce qu'elles sont, font, réalisent, offrent au monde. Des personnes qui vous inspirent par leur charisme et l'amour qu'elles rayonnent.

Prenez-les pour modèles, pour exemples, et observez leurs gestes, leurs mots, leurs comportements. Imaginez faire comme vos modèles en tous points.

Restez quelques instants dans cette situation, de 2-3 minutes à 30' environ (laissez-vous guider par votre intuition ou votre patience). Ne mettez pas de chronomètre ou de réveil qui risquent de vous sortir de votre visualisation de manière brutale. (Les effets seraient contraires à ceux attendus.)

Ressentez par tous vos sens : les images, les sons, les couleurs, les bruits, etc. ressentez tout ce qu'il s'y passe, regardez, observez, écoutez, goûtez, sentez, vivez ces sensations à fond. Faites-vous du bien.

Pensez à toujours bien respirer, profondément et tranquillement, avec inspiration et expiration par le nez de préférence.

Lorsque vous envisagez de sortir de votre visualisation, exprimez en votre for intérieur un sentiment de gratitude pour ce moment de grand bien-être intérieur (« merci ! »), puis revenez tranquillement au présent, dans l'ici-et-maintenant.

Tout en gardant les yeux fermés, reprenez conscience de vos membres, étirez-les tranquillement en commençant par les extrémités (doigts de pied et de main, jambes, bras, corps, tête). Les yeux toujours fermés, frottez-vous les orbites - les os autour des yeux -, massez-vous le visage, étirez-le, puis seulement ouvrez les yeux.

Vous pouvez bailler, étirez encore tous vos membres, pousser de gros soupirs, et toutes autres manifestations de bien-être, de joie et de reconnaissance pour ce moment de rencontre avec vous-même.

CONCLUSION :

Incarnez l'amour que vous voulez voir se développer dans le monde

I. Nous avons tous des pensées

Nous sommes tous conscients et nous pouvons tous consciemment créer un monde nouveau par le pouvoir de nos pensées, de nos émotions, de nos actions.

Nous sommes en train de nous unifier dans une Humanité globale. Nous aspirons de plus en plus à un changement planétaire. Nous sentons venir une nouvelle ère. A nous de lui faire de la place, à nous de la faire advenir. Les énergies électromagnétiques nous y aident. Notre pouvoir intérieur nous y invite. Nos voix intérieures nous y poussent.

Nous avons le pouvoir spirituel de créer une nouvelle conscience matérielle et spirituelle qui tienne compte de la Terre et de ses besoins.

Et l'amour est cette énergie fabuleuse qui nous permet d'expérimenter le « Paradis sur terre ». Nous avons généré un monde dysfonctionnel, nous sommes tout aussi capables d'inverser la tendance et créer un monde « ici-et-maintenant » en toute lucidité et en pleine conscience. Nous sommes capables de créer un monde merveilleux à l'image de l'amour que nous sommes capables de ressentir et de partager.

Rappelez-vous ces états amoureux – au sens large – qui vous font sortir d'un processus de pensée conditionnel et conditionné, pour entrer dans un état de conscience élargie, mu par la grâce de cette énergie-amour.

II. Nous sommes tous capables de gratitude et d'amour

Donnez à vous-même cet amour, dispensez-le autour de vous. L'amour, cette énergie renouvelable, ne s'use que si on ne s'en sert pas. Cette énergie se renouvelle et s'amplifie lorsqu'elle est partagée. Vous n'aimez pas moins vos enfants lorsqu'un nouvel enfant vient au monde dans votre famille. Vous n'aimez pas moins au fur et à mesure que votre cercle d'amis s'élargit. L'amour, cette énergie formidable, est toujours présente en nous, à notre disposition, à volonté. Et décuple ses effets lorsque nous nous mettons en cohérence les uns avec les autres.

Lorsque nous nous connectons volontairement, dans l'ouverture du cœur, des miracles se produisent.

Comme le dit Yann-Arthus Bertrand, « l'amour, comme la créativité, sont deux sources d'énergie renouvelable, inépuisable. » C'est « open bar ».

Disposer de cette énergie-amour à volonté et adopter des attitudes et des comportements proactifs : voilà qui nous dotent du pouvoir de changer nos vies et nous entraînent vers des lendemains réenchantés. Voilà de quoi refuser la fatalité et constitue un encouragement à obtenir les changements souhaités, par des attitudes et des comportements proactifs.

Et nous sommes plus aptes à nous comporter de manière proactive lorsque nous sommes en pleine possession de nos moyens (physique, biologique, intellectuel, émotionnel et spirituel).

III. Nous sommes tous capables d'être proactif

Nous sommes tous capables de nous aligner sur notre Soi supérieur, sur notre Conscience supérieure, sur notre Source originelle, parce que nous sommes tous capables de ressentir des moments de joie sincère et profonde.

Cette grande joie intérieure nous procure force intérieure, confiance en soi, puissance intérieure, courage, énergie positive, foi.

Nous sommes tous capables aussi d'écouter nos sens spirituels, de les utiliser, ils sont là pour ça ! Nos sens spirituels nous aident à voir à quel point nous sommes tous interreliés et interdépendants les uns des autres. Le fait d'être à l'écoute de nos vibrations constitue une excellente force de dissuasion pour éviter de sombrer dans la spirale d'autodestruction individuelle et mondiale dans laquelle nous sommes plongés de nos jours.

Quand nous faisons confiance à nos vibrations, à nos sens spirituels, à notre guidance intérieure, nous rétablissons l'harmonie et l'équilibre, en nous et autour de nous. Ce qui mène in fine à la paix.

Dans un tel état d'esprit, nous devenons proactifs au-delà de toute attente. Nous sommes capables d'agir juste :

- En anticipant les événements
 - En prenant des initiatives
 - En osant prendre des « risques »
 - Pour nous éviter des conséquences indésirables
- Nous sommes puissants et confiants, « amoureux de la vie ».

Une chose est sûre : une fois que vous aurez ressenti cet alignement, avec toute la joie, le bien-être et la confiance qu'il procure, vous ne pourrez plus revenir en arrière. Vous refuserez tout net de vous perdre à nouveau de vue. Vous refuserez de complaire à autrui.

Et, de plus, vous entrez dans un cercle vertueux : la force générée par votre alignement vient se renforcer et atténue les peurs - les restes de peur. Tels des vases communicants, la force vous remplit et vient contrebalancer vos peurs, qui se dissolvent peu à peu. Votre lumière intérieure dissout les ténèbres.

Donc vous ne pourrez plus – et vous ne voudrez plus – réhabiter cet être chétif, peureux et désincarné que vous étiez. Vous ne supporterez plus d'être dissocié de votre Conscience supérieure.

Vous vous remplissez du meilleur de vous-même et c'est « trop bon » !

Vous gardez désormais les rênes de votre vie, de votre véhicule. Vous n'en êtes plus le passager passif mais le chauffeur indépendant qui assume ses choix et décide des routes à prendre.

Cultivez l'amour, ressentez l'amour, parlez le langage de l'amour, partagez l'amour, agissez sous la motivation de l'amour. Et vous aurez des facilités à devenir proactif pour votre plus grand bonheur !

Je vous souhaite le meilleur 😊

Nathalie Decottégnie

Qui est Nathalie Decottégnie ?



Nathalie Decottégnie – experte ès [Experte ès Proactivité](#)

Consultante, Pédagogue, Conférencière, Conceptrice et Animatrice du site / blog :
www.etreproactif.com

- ➔ www.etreproactif.com, le site francophone de référence sur la Proactivité :
- ➔ Développement des savoirs, savoir être et savoir-faire en matière d'attitudes et de comportements proactifs.

Auteure de deux livres (en vente sur amazon.fr) :

Ouvrage : « [A Quoi pense une Professionnelle de la Formation en train d'animer un Stage ?](#) »

Roman : « [toi ou la vraie vie](#) »