

Étinco© Vous Présente Gracieusement
LA PREMIÈRE SESSION-DES SIMINAIRES-OBETEX & EST RENOMMER-
LA RAISON THÉRAPIE ©

IMPORTANT
VEILLEZ CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR
VOIR L'ENTENTE ÉTINCO
AVANT DE COMMENCER
A LIRE.



JE CHOISIS MA VIE EN JOUANT LE TOUT POUR LE TOUT
PAR LA MISE EN FORME PHILOSOPHIQUE
DE LA FUSION DE DEUX SÉMINAIRES
1- OBÉTÉX /PAR JEAN-GUY LÉBOEUF & 2- EST /PAR CARL FREDERICK
RENOMMER LA RAISON THÉRAPIE!
CAR VOYEZ-VOUS! LA VIE EST UN JEU! OU TOUT LE MONDE VEUT
AVOIR

RAISON!

Rien d'autres. Rien de plus et certainement rien de moins.

Étinco© no- 500-15- 019654

BEAU R.A.R.E. TEL

BON + - QUEL

PARFAIT O.A.P.C.

Je vous averti, il n'y a rien dans ce séminaire, La Raison Thérapie. Tout est en vous. Cependant, votre vie peut se transformer simplement, simplement, simplement!

Ce séminaire à l'intention, de créer l'espace où vous pouvez choisir de prendre conscience de toute la force en vous, de telle sorte que les barrières que vous avez essayé de changer et que vous avez décidé d'endurer, vont se dissoudre simplement parce que vous aurez choisi, de ne plus avoir raison.

Notez bien ceci: je ne pense pas connaître des choses qui vous feraient du bien

si vous les connaissiez, je pense que vous, vous connaissez des choses qui vous feraient du bien si vous **saviez que vous les connaissez**. Donc, je ne vous apprendrai rien; et **je vous promets rien**. Cependant vous, vous allez apprendre que vous connaissiez beaucoup de choses, alors que, **vous ne saviez pas que vous connaissiez toutes ces choses**.

Pour bien profiter de cette lecture et ensuite faire vous-même vos propres **observations**, vos propres **études**, vos propres **expérimentations**. (**Obétex**) DE CE QUI **EST!**

INTRODUCTION

J'avais un objectif en tête en te présentant, La Raison Thérapie, c'est t'aider à faire place nette, pour que tu puisses enfin gagner à tous les JEUX auxquels tu joues présentement.

J'aimerais te faire un aveu avant que tu ne commence ; à lire; Je veux dire que tu sais déjà TOUT ce que je vais te dire. Pas ((un peu))... mais bien TOUT. Au fur et à mesure que nous allons avancer, je vais tout simplement créer un espace où tu pourras joindre toutes les pièces du casse-tête de façon à y voir clair.

Par contre, ta vie, c'est ton casse-tête et non le mien. Il en est ainsi depuis le début des temps et il va en être de même tant et aussi longtemps que tu existeras.

Moi, je ne suis qu'un être humain venu te rencontrer pour voir où tu t'en vas. Du début à la fin, je veux que tu joues le rôle de critique. Si, à un moment ou à un autre, tu fronces les sourcils devant certaines phrases, te disant: ((Ce bonhomme-là a perdu la tête!)) Je veux que tu te débarrasses immédiatement de ce pdf. La Raison Thérapie. Ne continues pas à lire... tu perdrais ton temps. Quoi que tu choisisses de faire, NE ME permets jamais de te conduire dans aucun mirage. Je soutiens que tu as jusqu'à ce jour permis aux autres de te dire comment vivre ta vie. Depuis le début de ta vie, tu circules sur des avenues que l'on t'a incité à suivre. Et moi, je te dis que tu as perdu la tête si tu te fais ça à toi-même.

LA VIE EST UN JEU OU TOUT LE MONDE VEUT AVOIR RAISON.

Rien d'autres. Rien de plus et certainement rien de moins. Et comme tu le sais très bien maintenant, tous jeu comporte des règles, je vais les appeler des ((ententes)).

En d'autres mots, tu as choisi de t'asseoir ici avec moi, et de jouer à mon jeu, La Raison Thérapie. Et tu sais très bien que tu peux choisir à n'importe quel moment d'arrêter le jeu et de t'en aller.

Voici les ententes que je veux conclure avec toi avant que tu commences la première session!

ENTENTES

1 Tu consentira à t'engager à fond dans cette expérience et en même temps, d'écarter le plus possible d'éléments étrangers à cette expérience. De quoi est ce que je veux parler? C'est bien claire, je veux être seul avec toi dans une pièce tranquille. N'expérimente pas cette expérience dans un train, sur la place public, ni sur la plage, ni en tout endroit où la lecture pourrait être interrompue.

N'expérimente pas non plus ce séminaire immédiatement après un moment difficile dans ta vie.

2 Tu examineras ta vie de près, attentivement, objectivement, pour voir si tu retires vraiment de ta vie ce que tu en veux. Si tu ne te sens pas prêt à faire ça, ne te donne même pas la peine de commencer à lire.

3 **Tu ne liras que l'orsque tu seras dans un état de pleine conscience. Je veux dire (a).** sois vraiment éveillé. Je ne vais pas te raconter une histoire pour t'endormir; je te parle d'un jeu que tu appelles ta vie; **(b).** satisfais tout tes besoins physiques avant de t'asseoir, et pour aussi longtemps que durera l'expérience. Si tu as absolument ((besoin d'y aller)) à un moment donné, ce sera la fin de la session. Tu reprendras une autre fois; **(c).** abstiens-toi de toute potion affectant tes facultés, de toute lotion ou de tout autre truc au moins douze heures avant de t'installer. J'inclus l'aspirine, les médicaments pour la digestion, etc., de même, évidemment, que l'alcool, la marijuana, etc.. Tu sais très bien ce dont je veux parler... ne te mets pas des nuages dans la tête; **(d)** laisse toute nourriture dans la cuisine. Et abstiens-toi de fumer, de préférence, même si je n'en fais pas une condition essentielle.

4 lis lentement... permets aux mots de t'atteindre vraiment. Rumine-les avant d'aller plus loin. Assure-toi qu'il te conviennent, vois s'ils te disent la vérité ou non. Si cela prend six semaines de vie conscience pour terminer ce sera parfait. Ceci n'est pas a consommer en une seule soirée! Même si c'est peut-être ce que tu avais d'abord cru; sache qu'à certains moments, tu auras envie de jeter ce PDF a la corbeille, de me détester ou de donner un bon coup de pied dans le mur. Je te le dis, tu seras vraiment en colère. J'accepte ça. Mais tu auras grand avantage à t'y préparer.

NOTE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT DE LIRE LE LEXIQUE A LA PAGE 18 AVANT D'EXPIRIMENTER LA SESSION UN.

Bref, si tu choisis d'explorer ta vie et d'examiner de près ce qui se passe en toi, partons à l'aventure tous les deux. Ce que nous allons découvrir c'est tout toi. Tu es un être tellement beau et parfait que je vais prendre plaisir à chaque seconde que je passerai à participer au jeu de ta vie. Rien ne me ferait plus plaisir que de te voir jouer un jeu nouveau, et de partager cette expérience avec toi.

Préambule

*La vie est un jeu. Mais vous devez jouer pour gagner. Un enfant joue et gagne. Pourquoi pas vous? L'intention de **La Raison Thérapie** est de vous assister et de vous seconder de telle sorte que vous puissiez progressivement éliminer les barrières qui sont sur votre chemin et qu'ainsi vous puissiez gagner le jeu que vous jouer.*

Et, je dois vous faire une triple confession: d'abord, vous et moi, nous sommes spirituellement parfaits; ce qui nous empêche de manifester cette perfection, c'est notre ensemble de barrières maintenues par notre intelligence dans notre vie émotive et notre vie physique. Ensuite, je suis comme vous en train d'escalader la montagne de l'évolution personnelle, de la prise de conscience, de l'épanouissement cosmique.

*Enfin, vous savez déjà tout ce que **La Raison Thérapie** va faire: c'est de créer l'espace pour que vous puissiez reconnaître votre vérité. Et pour réaliser cette intention, **La Raison Thérapie** s'appuie sur des philosophie anciennes et nouvelles, des auteurs antique et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. Je vous souhaitent augmenter en vous le goût de la recherche, de la réflexion, de l'action; ainsi, vous prendrez davantage conscience de la personne que vous êtes et de l'univers où vous vivez.*

Cependant, votre vie, c'est la vôtre, non la mienne. Je suis un être humain comme vous, et moi aussi je cherche les réponses aux question fondamentales: «Qui suis-je? D'où je viens? Où suis-je? Où vais-je? » Alors, je veux que vous soyez mon critique. Je vous demande d'être constamment sur vos gardes: régulièrement, observez, étudiez, et expérimentez vos réactions dans chaque instant présent.

Je veux aussi que vous soyez votre propre critique. Jusqu'à ce jour vous avez laissé trop de personnes vous dire quoi faire avec votre vie. Vous vous êtes laissé influencer trop souvent. J'affirme que vous avez le pouvoir de choisir. De choisir d'être une personne de plus en plus heureuse. Et vous pouvez choisir la manière, le rythme, le style de votre croissance, de votre évolution, de votre progrès.

Quel est le jeu de la vie? C'est que l'âme doit prendre conscience de sa perfection en faisant un voyage dans un taxi qu'on appelle le corps, à l'aide d'un ordinateur qui est l'intelligence.

Je veux que vous preniez l'engagement des énoncés suivants:

- **Pour être heureux, observez et acceptez ce qui est, ensuite, choisissez!**
- **Pour mieux aimer et être aimé, communiquez, dialoguez, partagez!**
- **Choisissez ce que vous avez, et vous aurez ce que vous choisirez!**
- **Vous êtes ce que vous êtes, et vous n'êtes pas ce que vous n'êtes pas!
C'est parfait!**
- **Vous avez le pouvoir de choisir. De choisir d'être. D'être une personne.
Une personne de plus en plus heureuse.**

- Les roches sont dures, l'eau est trempe, toi c'est toi, lui c'est lui, elle c'est elle, moi c'est moi.
- Ma vérité est différente, de ta vérité.
- Choisissez de vivre totalement votre vie, un instant à la fois, vous, ici, maintenant.
- Observez et acceptez la personne que vous êtes ici maintenant, simplement, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche.
- Vous êtes parfait, ce sont vos barrières qui vous empêchent de manifester votre perfection.
- Vous êtes la source de toute votre vie.
- Vivez simplement et totalement, faites des efforts sans efforts.
- Prenez votre passé tel quel, vivez votre présent simplement, créez votre futur selon vos choix.
- Vous avez à vous occuper seulement de ce qui est ici maintenant, vous n'avez pas à vous préoccuper de ce qui n'est pas ici maintenant.
- Vivez simplement, respectez vos ententes et faites ce qu'il y a à faire.
- La seule force assez puissante pour transformer la qualité de votre vie, c'est vous.
- Choisissez de vivre chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de votre vie.
- Vous êtes responsable de choisir, choisissez d'être responsable.
- Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre vie, c'est vous- même. Donnez-vous donc totalement à votre vie!

BONNE 1er. SESSION M.Yvon Sénécal fondateur du centre Étinco

SESSION 1

vos devoirs de la session no 1

Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

**EXPÉRIMENTEZ A UNE REPRISE LA TECHNIQUE
PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE LECTURE.**

LISEZ PARFOIS LES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)

**Expérimentez, la session une, a trois reprises, minimum!
Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque
lectures de cette session.**

1èr. Lecture 2 ièm. Lecture 3 ièm. Lecture
[Méditation no 1](#) [Méditation no 2](#) [Méditation no 3](#)

NO 1 JOUONS

Supposons que la vie n'est qu'un jeu. Ni plus ni moins. Un jeu. Comme vous le savez, tous les jeux ont des règlements. Et les règlements sont sérieux; ils ont été faits par le créateur du jeu et nous devons les suivre pour jouer gagnant. Imaginon que depuis le début de votre vie, nous avons nous-mêmes choisis d'être perdant ou gagnant, comme style de vie. Qu'est-ce que nous avons choisi? D'être malade, malheureux, misérable? Ou d'être solide, joyeux, prospère? D'offrir une collaboration adulte ou de demander une protection enfantine? Comme l'avenir est une succession de moments que nous vivons maintenant, quels seront nos choix? À chaque instant, nous pouvons contrôler notre vie maintenant, en choisissant la santé, le bonheur, la prospérité, la joie, la maturité, la jeunesse, la responsabilité. Jouons, mais jouons gagnant! Faites-le! Ne me croyez pas!

NO 2 NE ME CROYEZ PAS

Je le répète: Ne me croyez pas! Vérifiez vous-même par vos observations, vos études et vos expériences. Depuis le début de votre vie, vous avez laissé trop de gens vous dire quoi faire avec votre vie! Vous n'avez pas fait assez de choix vous-même, par vous-même, pour vous-même! Ne regrettez rien: le passé est le passé, l'avenir est l'avenir, le présent est le présent. La roche est dure, l'eau est mouillée et vous, vous êtes vous, et c'est ça! À chaque instant présent, vous avez le pouvoir de faire des choix, pour vivre pleinement votre vie, là où vous êtes, avec ce que vous avez! Je suis là comme un assistant, pour enlever ce qui pourrait vous nuire et pour que vous deveniez un gagnant dans le jeu de la vie. Je ne fais que créer un peu plus d'espace afin que vous puissiez vous sentir mieux dans votre peau. Et je ne cherche pas à avoir raison!

NO 3 AVOIR RAISON

*Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois. Pourtant, nous cherchons tous à avoir raison une fois pour toutes! Et nous trouvons qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée. Et nous essayons d'être raisonnable, d'expliquer nos échecs, nos retards, nos faiblesses. Cependant, regardez bien votre vie. Regardez bien l'univers où vous vivez! Est ce que votre vie est raisonnable? Non! Pourtant, nous, nous nous sommes fait dire, depuis que nous sommes tout petit, que nous devons être raisonnables! Pourquoi ? Parce qu'être raisonnable, c'est avoir raison! Nous préférons perdre des énergies, du temps et de l'argent plutôt que de ne pas avoir raison. Cessons de chercher des excuses! **CESSONS D'ETRE RAISONNABLE.** Cessons d'essayer d'avoir toujours raison. Faisons face à la vérité, aux faits, à la réalité. Choisissons des buts, établissons le jeu et jouons-le pleinement. et nous obtiendrons, ce que la vie attend de nous: **des résultats! Et acceptons le changement!***

NO 4 CHANGEMENT

Avez-vous remarqué la photo de quelqu'un? Il y a de fortes chances que vous l'aimiez pas! pourquoi? Parce que nous sommes tous habitués à la routine, et nous résistons au changement. Cependant, une seule chose ne change pas, c'est le changement. C'est donc normal qu'un être humain change. Moi aussi. Même à mon âge, j'ai le goût de changer, de m'améliorer, d'évoluer, d'étudier, de communiquer, de dialoguer, de stimuler, de motiver. Naturellement, personne n'a le monopole des idées mais c'est en échangeant des idées que nous pouvons devenir meilleur, en acceptant que les autres ont aussi le même droit et a la même possibilité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi et la vie c'est la vie. Il se peut que vous ne puissiez pas pondre un oeuf, cependant vous pouvez écrire une nouvelle recette pour obtenir une bonne omelette. Vous ne pouvez peut-être pas me dire comment vivre ma vie, en revanche vous pouvez me donner des idées qui vont me faire réfléchir, m'aider à me faire réagir librement. Et vice versa.

NO 5 INERTIE

Plusieurs philosophes ont déjà affirmé que ce que les gens demandent vraiment de la vie, ce n'est pas tellement la richesse et le confort que la satisfaction de jouer un jeu qui en vaille la peine. La personne qui ne trouve pas un jeu intéressant est en danger d'être la proie de l'inertie, considérée comme le début de certains malaises émotifs et physiques. L'inertie est une paralysie de la volonté, une perte du goût de lutter pour survivre, un état d'ennui généralisé, un désenchantement total. Tout l'univers semble rempli d'obstacles, de problèmes et de frustrations, et la vie ne donne rien à cause de ce manque d'initiative et de responsabilité! Près de la moitié des lits d'hôpitaux sont occupés par des gens qui ne sont pas vraiment malades et qui sont devenus des fardeaux pour eux et la société. Pour éviter l'inertie et la maladie qui s'ensuit, il nous faut chercher un jeu qui vaille la peine d'être joué. Un jeu, c'est une ou plusieurs raison de vivre, que nous devons trouver nous-même, pour nous-même. Il faut jouer ce jeu totalement, comme si notre vie matérielle, intellectuelle, émotive et spirituelle en dépendait. Et engageons-nous à fond, comme si nous ne pouvions sortir du jeu. Si vous êtes blasé au point où vous ne trouvez aucun jeu, alors, inventez-en un, et jouez-le à fond. Car n'importe quel jeu est meilleur que pas de jeu du tout. Cependant, n'essayez pas!

NO 6 ESSAYER

((J'ai tout essayé!)) Voilà une phrase que nous lançons pour expliquer que nous n'avons pas réussi. Nous offrons ainsi des raisons et des excuses pour que nos échecs soient acceptés par les autres. Ainsi quelqu'un dira: ((J'ai essayé d'arrêter de fumer)) ou ((J'ai essayé de faire du jogging)) ou ((J'ai essayé de prendre des cours du soir)) ou ((J'ai essayé d'obtenir une meilleure position)) ou ((J'ai essayé de me trouver un emploi)) Remarquez: Nous essayons toujours sans succès! Savez-vous pourquoi? Je vais vous le dire pourquoi! Parce que quand nous essayons, nous ne faisons rien, et quand nous faisons quelque chose, nous n'essayons pas. (Relisez cette phrase). (Vous l'avez relu, bravo!) Faites-en l'expérience vous-même: essayez de lever un bras: si vous le levez,

vous n'avez pas essayé, vous l'avez fait. Essayez de téléphoner à un ami: si vous lui parlez, vous n'avez pas essayé, vous lui avez parlé. Et ce n'est pas un jeu de mots: Pensez-y bien: lorsque nous disons: ((Je vais essayer de...)) nous nous trouvons d'avance une excuse pour expliquer notre échec et pour blâmer quelqu'un. Voici une idée. Pour aujourd'hui seulement, n'essayez pas de faire quelque chose: faites-le! Et tout le monde sera content. Car l'univers attend des résultats, non pas des excuses! N'oubliez pas de ramer!

NO 7 RAMER

Vivre, c'est un peu comme se lever chaque matin, placer le canot de son corps sur la rivière de la vie et ramer. Le problème, c'est que la plupart des humains rament contre le courant, en faisant des efforts gigantesques dans un travail qu'ils n'aiment pas, en jouant un rôle derrière un masque social, sans trouver vraiment le plaisir, la joie et le bonheur si naturels et nécessaires à l'être humain. La vie, c'est comme une rivière, c'est tellement fort qu'on ne peut la combattre, il faut composer avec elle, il faut ramer dans le même sens qu'elle . Et ça ne fait rien à cette rivière si vous ramez avec le courant ou à contre courant. Souvent, nous essayons de remonter le courant d'une rivière uniquement pour montrer que nous avons raison et que c'est un devoir de jouer le rôle que nous jouons. Si vous jouez un rôle qui ne vous apporte pas le plaisir, la joie et le bonheur essentiels, changez de rôle ou changez-vous vous- même. Trouvez des moyens (des livres, des cours, des expériences) pour découvrir, accepter et aimer votre personne réelle, votre vrai moi, content de vous-même, en direction de quelque part, dans votre canot, sur votre rivière, avec calme, confiance, spontanéité et créativité. Et soyez conscient

NO 8 INCONSCIENT

Nous sommes à peu de choses près, complètement inconscients. Imaginez que toute votre vie est comme un long film, où rien n'est imprimé pour le futur, Mais où le présent se fixe pour devenir le passé. Tout ce qui vous arrive y est enregistré: les images, les sons, les actions, les odeurs, les sentiments, les décisions, les jugements, les saveurs, les sensations de toucher, les émotions, tout. Vous avez tout conservé pour références. Et que vous en soyez conscient ou non, vous y revenez chaque jour. Pourquoi? Parce que votre pouvoir de raisonnement a comme but principal de vous aider à survivre, en ayant raison le plus souvent possible, à l'aide de tous les souvenirs de votre passé. Comprenez bien ceci: votre pouvoir de raisonnement ne peut pas vous laisser avoir tort, car cela menacerait votre survie et votre droit de faire ce que vous faites. Acceptez la vérité, faites face à ce fait que vous avez laissé, consciemment ou inconsciemment, plusieurs souvenirs du passé diriger votre présent. Observez et acceptez tous les faits de votre vie, dites-vous la vérité à vous-même, sans aucun jugement ni aucune culpabilité: une roche est dure, l'eau est mouillée, et vous c'est vous. Vous, c'est vous, ce n'est pas l'événement passé. Vous avez passé à travers l'événement. Faites face à votre vérité, rendez-vous compte que vous avez la liberté totale de choisir votre présent, de ne pas laisser vos vieux souvenirs vous mener en vous retournant dans le passé. Choisissez de vous

prendre en main là où vous êtes, avec ce que vous avez, pour aller là où vous voulez être. Devenez de plus en plus conscient que vous pouvez vivre un instant à la fois, faire des choix, avec spontanéité, naturel, créativité. Et produisez des résultats!

NO 9 RÉSULTATS

*Puisque notre cerveau nous donne seulement des images de notre passé, nous vivons dans le passé. Nous regardons en arrière, en essayant toujours de nous justifier. Même lorsque nous sommes perdants, nous essayons de nous justifier par des raisons, des excuses, des blâmes. Réfléchissez bien à ceci: le but de votre pouvoir de raisonnement, c'est de vous amener à avoir raison, non pas nécessairement à vous faire gagner le jeu de la vie. Et cela vous donne l'une des deux choses suivantes: des résultats ou des raisons expliquant que vous n'avez pas eu de résultats. Et les résultats vous rendent joyeux, et **les raisons** vous donnent de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, du ressentiment, de l'angoisse, du stress, de l'insécurité. Votre pouvoir de **raisonnement** résiste à l'idée de la vérité; parce que la vérité existe, elle n'a pas besoin d'explication. Une roche est dure, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi, cela c'est cela. Le pouvoir de raisonnement aime trouver des raisons, aime le passé, donc aime les choses comme elles étaient, non comme elle sont. Le pouvoir de raisonnement n'est pas un pouvoir de création: il peut seulement imiter ce qui a déjà existé. Il n'aime pas les résultats, il cherche des raisons. Que choisissez-vous? D'être gagnant ou perdant? Si vous choisissez d'être gagnant, vous travaillerez pour obtenir des résultats, dans le présent, un instant à la fois. Si vous choisissez perdant, vous chercherez **des raisons** dans le passé, toujours. **QUE CHOISISSEZ-VOUS? CRÉEZ VOTRE FUTUR!***

NO 10 LE FUTUR

L'un des plus grands problèmes de votre vie c'est que vous regardez du mauvais côté. Vous regardez vers le passé en tentant de justifier ce que vous avez fait. J'affirme que si vous posez seulement l'action de vous retourner complètement pour regarder vers l'avant, pour faire face au présent et au futur ; vous serez en route dans la bonne direction pour bien jouer le jeu de la vie et gagner. Vous aurez ainsi le contrôle de votre vie et vous gagnerez. Vous comprendrez qu'auparavant c'est vous qui n'étiez pas correct. En ce temps-là, vous essayiez tout pour avoir raison, vous étiez l'effet des événements, l'effet des décisions des autres et vous étiez résigné à être bon perdant. Vous étiez peut-être déprimé, épuisé, découragé, fatigué, mais au moins vous aviez raison. A partir de maintenant vous regardez vers le futur. Vous acceptez vraiment tout votre passé et tout votre présent. vous vous reconnaissez comme la source de ce qui vous arrive. Vous savez que le passé est terminé, complété, passé et que vous ne pouvez rien faire pour le changer. Vous choisissez d'accepter totalement votre passé, de le regarder, de l'observer, de le prendre tel quel pour vivre pleinement votre présent et créer totalement un futur beau, bon, grand, un instant à la fois, l'instant présent, actuel, de maintenant. Et acceptez totalement!

NO 11 TOTALEMENT

Lorsque quelqu'un choisit d'accepter totalement sont passé, sa vie devient excitante, emballante, surprenante, enthousiasmante. Pourquoi? Parce que cette personne a élevé son point de vue à un sommet totalement nouveau : elle a choisi d'être la cause des circonstances et non l'effet. Vous avez bien lu : vous pouvez choisir de devenir la cause et non l'effet de ce qui vous arrive. C'est alors que vous devenez de plus en plus heureux à votre sujet. Et ce bonheur vient d'un fait très simple : vous savez que vous pouvez contrôler votre vie, et vous découvrez que vous avez toujours eu ce contrôle sans vous l'avouer à vous-même. Oui! Oui! Imaginez-vous ceci : vous allez constater que vous avez choisi chacun des événements de votre vie. À ce moment-là, quand vous acceptez totalement ce passé que vous ne pouvez pas changer, vous prenez conscience que vous êtes la cause de votre vie, et vous commencez une vie nouvelle. Ainsi, avec le sourire, vous vous dites : ((je suis responsable! Oui! Moi, ici, maintenant, je suis totalement et complètement responsable de tout ce qui arrive dans ma vie. Tout! Sans exception! Et je souris, totalement!). Et prenez soin de votre bateau !

NO 12 UN BATEAU

Supposons que vous êtes assis sur le pont d'un luxueux bateau de 20 mètres. Vous êtes seul à bord, avec le capitaine qui tient la barre, en plein milieu de l'océan, à 30 noeuds à l'heure. Soudain, sans raison apparente, le capitaine saute à l'eau et vous crie : ((Je te le donne ! Conduis toi-même !)) Ce navire, c'est ce que vous appelez votre vie. Vous avez à choisir. Vous pouvez passer le reste de votre vie à regarder en arrière, là où le capitaine a sauté, et à lui faire le reproche de vous avoir abandonné et à pleurer. Vous pouvez refuser de prendre la barre, et aller dans votre cabine pour vous intoxiquer en espérant que tout s'arrangera. Ou, ce qui est la chose à faire, vous pouvez accepter le fait que le capitaine soit parti : vous prenez la barre et vous dirigez le navire. Et notez bien ceci : celui qui est parti se fiche complètement de votre réaction. Elle dépend totalement de vous. Et si vous prenez conscience de tout cela, vous allez vous rendre compte que vous êtes devenu ce que vous désiriez devenir : le capitaine de votre vie, le maître de votre destinée. Tous les matelots savent que le capitaine est responsable de tout ce qui arrive au bateau. Totalement responsable. Cependant, êtes-vous vraiment la cause ?

NO 13 LA CAUSE

Maintenant, si vous observez bien les événements de votre vie, vous verrez que dans certains cas, il y a vraiment une relation de cause à effet, dans d'autres, non. Ainsi, par exemple, vous avez causé le bris d'une assiette, mais non la chute de 10 centimètres de neige. Alors, direz-vous, comment pouvons-nous être responsables de tout ce qui nous arrive? Voici! Consentez à accepter totalement la responsabilité de tous les événements de votre vie. Ce consentement à être responsable est la clef d'un changement. Et c'est quand

vous passerez à travers l'expérience de consentir à assumer la responsabilité de toute votre vie que vous comprendrez le sens profond de cette idée. Vous aurez deux réactions: celle de prendre toute la responsabilité de ce qui arrive comme si vous l'aviez planifié et aussi celle de vous demander, quand ça va mal: ((Pourquoi me suis-je fait cela à moi-même?)) Vous constaterez que vous êtes de plus en plus efficace, avec moins d'excuses et plus de résultats Les gens diront que vous avez de la chance. Vous saurez que vous êtes la cause de votre vie. Et vous aurez un certain sourire! Vous découvrirez où vous allez!

NO 14 QUI VA OÙ?

Quand vous commencez à vivre pleinement votre vie en acceptant d'en être totalement responsable, vous vous demandez: ((Je suis qui ? Je vais où ?)) Chacun de vous est un être humain qui doit effectuer des choix, un instant à la fois. Quand vous choisissez, vous faites face à une quantité presque infinie de choix possibles, tout en demeurant à l'intérieur des limites de ce que vous avez reçu de la famille, de l'école et de la société. Ainsi, par exemple, même si quelqu'un vous demande de choisir l'une de deux choses, vous pouvez choisir de ne pas choisir, ou d'en choisir le moment, la manière, l'endroit, et le reste. Vous avez donc des choix à faire, et ensuite vous devez accepter de vivre avec les conséquences de vos choix. Comment saurez-vous si vos choix sont bons? La vérité, c'est que vous saurez par intuition que vous devez faire tel choix, que vous êtes responsable de ce choix et que vous consentez à en accepter toutes les conséquences. Et où allez-vous? Où pouvez-vous aller ailleurs qu'à la source de votre vie? Alors, qui est l'effet?

NO 15 L'EFFET

La plupart d'entre vous êtes loin d'être pleinement conscients de ce qui se passe dans leur vie. Eh oui! Vous êtes dans un aquarium, nageant en rond et essayant d'avoir raison et de mener une vie raisonnable. Vous essayez d'être raisonnable, et vous finissez par être perdant et par trouver que quelque chose ne tourne pas rond dans le monde: alors, vous trouvez des excuses et vous blâmez quelqu'un. Et ceux qui agissent ainsi croient qu'ils ont raison. Comprenez ceci: lorsque quelqu'un vit inconsciemment, il en est vraiment inconscient! Son cerveau lui envoie des images qui visent uniquement à le faire survivre: il faut donc qu'il ait raison à tout prix. Dans vos contacts avec les autres, vous ne devez donc pas essayer de les changer, ni essayer de changer le fait qu'ils pensent avoir raison. Vous devez reconnaître, observer et accepter la dure réalité qu'ils croient être corrects. Alors, l'un de vos principes pour mieux jouer le jeu de la vie, c'est de cesser complètement de tenter d'avoir raison. Pourquoi avoir raison et perdre quand on peut ne pas avoir tort et gagner? Et vous serez intègre!

NO 16 INTÉGRITÉ

Voilà un mot rare et c'est permis de s'en servir. Soyez brave et ajoutez un autre mot à la conversation. Pas question d'épater. Question de devenir plus efficace et plus harmonieux. Alors, l'intégrité, cela veut dire quoi? Quelqu'un met de l'intégrité dans sa vie quand il y a un accord entre ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il sent, ce qu'il fait et ce qu'il est! Je vous suggère fortement de vérifier ceci vous-même: si vous choisissez l'intégrité totale, votre vie va marcher de mieux en mieux; viendra un jour où 51% de vos choix seront excellents; vous cesserez d'essayer d'avoir raison et de donner tort aux autres; vous serez mieux respecté et vous vous aimerez mieux vous-même. Quand vous voudrez accepter une proposition, vous agirez en conséquence, sans maugréer ni avant, ni pendant, ni après. Vous découvrirez que vous avez plus de temps pour faire des choses, que vous allez éviter beaucoup de problèmes, d'obstacles et de frustration, à vous ainsi qu'aux autres. Et vous vous surprendrez souvent à dire ((Je suis content de moi, ça marche mon affaire!)) Ça marche, et dans quels mocassins?

NO 17 MOCASSINS

Faites l'expérience de constater de bons résultats pour toutes les personnes concernées lorsque vous vous placez dans les mocassins de l'autre, que vous n'essayez pas d'avoir raison que c'est bien pour vous qu'il en soit ainsi, et que vous commencez la conversation de cette manière. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez jamais vous affirmer! Bien au contraire. Ainsi, par exemple, si quelqu'un vient vous dire brutalement que vous devez faire telle chose pour lui, demeurez calme, observez bien ce qui vous est demandé, choisissez immédiatement si vous jouez ou non, si vous acceptez ou pas, et alors donnez votre réponse, sans laisser entendre que l'autre personne a tort. Supposons que votre patron s'approche de vous à la fin de la journée et vous dit que vous devez faire du temps supplémentaire ce soir. Choisissez votre réaction. Ou bien vous dites calmement: Je comprends votre point de vue, cependant ce soir j'ai déjà planifié mon temps et je ne peux malheureusement pas annuler cette activité. Je regrette. Toutefois, un autre soir, cela me fera plaisir de rester plus longtemps! Prenez bonne note: l'important, c'est d'être là, d'observer ce qui se passe en vous, et d'expérimenter la situation actuelle, sans jugement ni culpabilité. Les gens verront que vous n'êtes pas une personne que l'on peut manipuler. Vous dites ce que vous voulez et vous voulez ce que vous dites. Et ils n'ont pas l'impression d'avoir raison. Alors? Vous aurez votre fromage!

NO 18 FROMAGE

Lorsqu'on habitue une souris blanche à prendre un chemin pour arriver à son fromage, elle finit par aimer son chemin. Et si elle aime le chemin, ce n'est pas pour le chemin, c'est qu'elle aime le fromage. Vous, quel est votre fromage? Et quel est votre chemin? Votre chemin, c'est non seulement votre profession, votre métier, votre occupation, c'est aussi votre comportement, vos habitudes, vos attitudes et vos aptitudes; dans tout cela, vous disposez d'une infinité de choix: c'est ce que vous donnez à la vie. Votre fromage, c'est ce que la vie vous donne, ce que vous demandez et obtenez de la vie: C'est une ou plusieurs, ou l'ensemble des richesses, les biens matériels: santé, argent, nourriture,

logement, vêtement, les biens intellectuels: comprendre, étudier, lire, voyager, analyser, synthétiser, les biens émotionnels: l'amour, l'amitié, l'affection, la tendresse, les biens spirituels: aimer, méditer, créer, communiquer. Votre fromage, c'est quoi? Votre chemin, c'est quoi? Aimez-vous le chemin pour le chemin? Aimez-vous le chemin pour le fromage? Qui choisit pour vous? Quand? À l'instant ! Où ? Dans votre espace!

NO 19 ESPACE

Actuellement, vous occupez un espace. Prenez conscience de l'espace que vous occupez dans le monde. Physiquement, intellectuellement, émotivement, spirituellement: vous prenez de la place. Prenez conscience que lorsque vous occupez un espace, rien d'autres ne peut être là en même temps. Tout le reste de l'univers doit vous laisser la place que vous pouvez et voulez prendre. Et pour vraiment savoir où vous allez, vous devez d'abord savoir vraiment d'où vous venez, et quel chemin vous avez parcouru. Votre vie a commencé lors de votre conception. Dès cet instant, vous avez su que vous pouviez grandir et votre croissance a commencé. Après un certain temps, vous avez quitté le sein de votre mère et vous avez continué de grandir. Avec le temps, vous avez occupé un espace de plus en plus grand et vous avez accepté ou refusé d'accueillir dans cet espace des personnes, des choses, des événements. Votre espace, c'est vous qui l'occupez et qui le meublez, par vos choix. Prenez conscience de cet espace, ici, maintenant. Et vous aurez l'impression de renaître!

NO 20 NAISSANCE

Chaque jour peut être votre jour de naissance. Comment cela? Voyons voir! Supposons que vous me demandiez: ((Quel est ton but dans la vie? Où t'en vas-tu? Je répondrais: Je peux savoir seulement où je suis déjà. Alors, c'est là où je m'en vais!)) Vous me direz que ma réponse est insensée pour vous. Autrement dit, ma réponse ne correspond pas à ce que vous connaissez. Si nous parlons des buts de la vie, nous parlons de temps et de l'espace. Votre vie touche donc temps et espace. Remontons à l'instant où votre vie a commencé, cet instant où le sperme de votre père a rencontré et fécondé l'ovule de votre mère. Pensez-y bien: à ce moment-là vous étiez des milliers de fois plus petits que la pointe d'une épingle. Vous étiez donc facile à détruire. Cependant, un certain nombre d'années plus tard, vous êtes là en ce moment, en train de lire ces lignes. Est-ce la chance? Le destin? Le hasard? Ma théorie, c'est que vous avez fait un choix dès le moment de votre conception: vous avez choisi de devenir exactement la personne que vous êtes aujourd'hui. Ma théorie, c'est que vous avez agrandi l'espace que vous occupiez à ce moment-là dans votre mère pour en faire l'espace que vous occupez maintenant dans le monde. Et chaque jour peut être pour vous un nouveau jour de naissance: OUI ! Vous pouvez grandir encore! Est-ce raisonnable?

NO 21 RAISONNABLE

*On peut dire que raisonner, c'est expliquer une idée, une chose ou une action. Être raisonnable peut donc signifier être capable d'expliquer à soi-même et aux autres que nous avons raison de penser, parler et agir comme nous le faisons, que nous avons de bonnes raisons de posséder ce que nous possédons et être ce que nous sommes; c'est être capable de décrire, de comprendre et de juger. Alors, soyez raisonnable, et expliquez-moi le goût d'une pomme, ce que ça fait de prendre un bon bain chaud, ce que ça donne de regarder le soleil se coucher, ce que ça sent une bonne tarte aux pommes, ce qui se passe en vous quand vous serrez dans vos bras quelqu'un que vous aimez et qui vous aime. Allez! Commencez! J'écoute! En ce sens, me permettez-vous de dire qu'il existe des choses qui ne s'expliquent pas ? Oui nous pouvons vivre des expériences que nous ne pouvons raisonner; et pour comprendre la vie, il faut raisonner et pour vivre pleinement cette expérience qu'est la vie, **il faut être irrationnel**. La vie n'est pas faite pour être comprise, elle est faite pour être vécue! Est-ce que c'est votre choix?*

NO 22 VOTRE CHOIX

Si vous avez essayé d'être raisonnable pendant toute votre vie, et que vous lisez cette raison thérapie depuis une heure, vous avez peut-être l'impression que je suis déraisonnable. Laissez-moi vous dire que vous avez raison, parce que vous avez vos raisons de penser comme cela. Je le comprends! Cependant, il arrive que pour amener les gens à nous assister dans l'obtention de notre fromage, il faille devenir non raisonnable. C'est fou, mais c'est ça. Le fromage que vous voulez, c'est le fromage que vous, vous désirez. Personne sur cette terre ne peut viser, pour vous, vos buts, vos objectifs, vos intentions, Vous êtes créateur ou imitateur, vous êtes responsable ou raisonnable, vous êtes gagnant ou perdant. La vie est un grand jeu composé d'une série infinie de petits jeux. Et vous avez le choix: gagner ou perdre. Apprendre à vivre, c'est apprendre à gagner. Perdre ou gagner, c'est votre choix. C'est votre vie. Personne ne se soucie vraiment de ce qui vous arrive parce que personne ne peut choisir pour vous, ni vivre votre vie à votre place, et aussi parce que chacun est préoccupé par ses propres choix dans le grand jeu de sa propre vie. Voulez-vous raisonner votre vie? Ou vivre votre vie? Vous avez le choix!

NO 23 JE COMPRENDS CELA

Analysons froidement ce qui arrive lorsque nous cessons d'essayer d'avoir raison dans le jeu de la vie. Ce que nous faisons, en réalité, c'est que nous acceptons que les autres pensent (décident) que nous ne pouvons pas avoir, faire, ou être, ce que nous désirons ÊTRE, FAIRE, AVOIR. Nous reconnaissons le droit que les autres ont de ne pas nous approuver. Nous acceptons et observons le fait qu'ils n'aient pas tort. Lorsque nous entendons quelqu'un affirmer une idée contraire à la nôtre, ne nous énervons pas! Ne l'insultons pas ! Soyons calmes! Soyons positifs. Écoutons-le ! Acceptons-le! Et disons: ((Je comprends cela!)) Alors, et alors seulement, son cerveau (sa pensée) dit à cette autre personne: ((Tu vois, tu as raison! Relaxe! Tu vas survivre! Ton idée est correcte. Tu es respectée))). Alors cette personne s'ouvre à notre problème,

confiante, parce que nous avons tout simplement reconnu le fait qu'elle soit vraiment ce qu'elle est, et que c'est très bien ainsi pour nous deux. Nous créons de cette manière, l'espace humain requis pour que cette personne puisse être ce qu'elle veut être, dire ce qu'elle veut dire, faire ce qu'elle veut faire, avec liberté et sécurité, sans jugement ni menace. Si vous me dites que vous n'êtes pas prêt à commencer aujourd'hui, et que vous allez commencer demain, je comprends cela. Si au contraire, à l'instant même, dans une conversation, vous créez pour quelqu'un son espace pour être ce qu'il est, je comprends cela. Et vous relaxez!

NO 24 RELAXEZ

Le meilleur endroit pour relaxer, c'est votre corps. Commencez par vous asseoir confortablement et fermez vos yeux. Laissez tomber les bras et les jambes, sans les croiser. Tenez les yeux fermés et regardez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Faites comme si vos yeux se promenaient dans un sous-marin minuscule circulant dans vos veines. Allez dans vos pieds, vos jambes, vos mains, vos bras, vos poumons, votre coeur, et observez ce qui se passe. Acceptez ce que vous voyez, remarquez les images qui vous arrivent. Allez dans votre cou, votre tête, votre cerveau et imaginez le courant de vos pensées le long des circuits nerveux. Si vous avez des malaises, voyez où ils sont. Localisez-les bien. Imaginez leur dimension, leur forme, leur couleur, leur mouvement, leur texture. Observez-les et acceptez-les. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous. Voilà! Vous venez de méditer! Est-ce possible ?

NO 25 PEUX-TU?

Vous occupez un espace psychologique tout comme vous occupez un espace physique. Et tout ce que vous avez pu faire dans la vie, c'est seulement ce que vous avez pu inclure dans votre espace, en agrandissant cet espace. Toutes ces choses viennent de votre rivière naturelle où vous ramez naturellement. Et votre rivière vient de votre Source. Si les gens ne s'étaient pas mêlés de vos affaires, vous auriez agrandi votre espace beaucoup plus à la pleine mesure de vos capacités, et vous auriez un beau sourire tout le temps. Et si votre vie ne fonctionne pas à votre goût, maintenant, c'est seulement parce que des gens se sont placés sur votre route et vous ont crié souvent: ((Tu ne peux pas faire ça!)) Et alors ils ont placé des obstacles dans votre chemin pour être assuré que vous n'iriez pas loin. Puis ils vous ont donné des instructions à suivre en vous disant ce que vous devriez faire de votre vie. Regardez-vous dans le miroir et dites-vous: ((Peux-tu continuer comme ça? Non! Peux-tu choisir de changer quelque chose? Oui! Vas-y, Vas-y comme un petit enfant!))

NO 26 LES PETITS ENFANTS

Les petits enfants sont merveilleux. Il n'ont pas encore été ralentis par des phrases comme: (Fais ceci) (Fais pas ça). Les petits enfants grandissent naturellement, parce qu'ils rament sur leur rivière naturellement, dans le sens du courant. Ils sont heureux comme des anges, et c'est un spectacle beau à voir. Ça nous rappelle que nous avons déjà été heureux comme des enfants.

Maintenant, lisez bien: je tiens à ce que vous compreniez cette idée. Les enfants savent où ils mènent leur vie, lorsque les grandes personnes créent un espace sur où ils peuvent explorer l'univers, tout en agrandissant leur espace. Ils savent spontanément ce dont ils ont besoin de savoir à leur sujet. Et croyez-moi: c'est extraordinaire de voir ce que des enfants peuvent faire lorsqu'ils ne sont pas bloqués par des adultes qui leur apprennent ce qu'ils ne peuvent pas faire! Qu'en pensez-vous? Pensez-vous comme moi? Oui: nous pouvons tous redevenir des petits enfants, spontanés, naturels, sincères, et savourer la vie, goûter l'existence, sourire à nos amis, rire avec eux, rien que pour aujourd'hui! Vous pouvez aussi pleurer!

NO 27 PLEURER

Si vous n'avez pas encore réussi à accrocher un certain sourire sur votre visage 90% du temps, chaque 24 heures, vous êtes un bon perdant. Pourquoi? Parce que vous avez cru vos prophètes de malheur, ceux qui ont prédit que vous ne pouviez pas réussir, ni être heureux. Vous vous êtes pensé raisonnable et vous avez pris la décision de mener votre vie comme les autres (ils) vous ont dit de la mener. Et là, vous vous êtes fourvoyé, parce que vous ramez dans le sens contraire de votre rivière. Et vous pleurez. Et vous êtes la victime. Et tout ce que vous faites, c'est d'essayer, pour la vie. Vous n'êtes pas coupable: comprenez-vous? Non arrêtez d'être la victime qui se laisse rouler, le mouton qui se laisse manger la laine sur le dos, le bon gars bonasse, la bonne fille dont on abuse. Votre passé est fini, fini. Compris? Non coupable! Et vous êtes responsable de vous, de votre vie, de votre présent, un instant à la fois. C'est quoi un instant? Claquez des mains! C'est ça un instant! Vous êtes responsable de chacun de vos instants. Souriez! Et arrêtez de vous mentir!

NO 28 MENTIR

Quand nous disons que nous avons essayé, nous nous mentons à nous-mêmes, car ou bien nous le faisons ou bien nous ne le faisons pas. Exemple: est-ce qu'un enfant essaie de marcher? Ou bien il marche quelques pas ou bien il tombe sur son arrière-train! Et vous, si vous dites que vous essayer de nager, vous mentez. Ou bien vous nagez ou bien vous vous noyez. Pas de milieu. Pouvez-vous lever un poids de 230 kilos? Si vous essayez, c'est que vous ne le levez pas ! Vous avez une capacité remarquable, c'est de voir la vérité d'une situation et de savoir que vous pouvez accomplir quelque chose. Si vous essayez, vous mentez et vous vous préparez des excuses pour expliquer que vous ne l'avez pas fait. Ce que je veux dire, c'est que quand vous fonctionnez par intuition, vous savez que vous êtes correct. Si vous voyez que vous pouvez faire une chose, soyez franc, allez-y et faites-la. Si vous voyez que vous ne pouvez pas, ne perdez pas de temps à essayer. Car vous savez que vous pouvez quand vous êtes franc envers vous-même! C'est une porte ouverte sur votre futur!

NO 29 LA PORTE

Vous êtes assis. Pouvez-vous vous lever et prendre la porte? Vous voyez que vous pouvez le faire ou non! Si vous constatez que vous pouvez, vous l'avez fait, mentalement, spirituellement. Tout ce qu'il y a entre vous et la porte, c'est le temps et l'espace. Vous êtes déjà sorti, et vous savez par intuition, que si

quelque chose vous empêche, c'est que vous avez choisi d'être retardé par quelque chose. Et vous savez que vous êtes responsable de votre choix, à chaque instant. Maintenant, prenez le temps de jeter un coup d'oeil sur votre vie, comme si vous regardiez un film. Observez bien les choses que vous pouvez consciemment changer, et constatez que vous pouvez les changer presque sans effort. Parce que vous vivez un instant à la fois. Vous pouvez le faire, puisque tout ce qu'il vous faut, c'est du temps et de l'espace. Arrêtez deux minutes: Prenez le temps et l'espace requis pour relire ce sujet de réflexion. Et constatez que vous avez plus de pouvoir qu'on ne vous l'avait dit. Vous avez le pouvoir d'être.

**Fin de la première session.
Expérimentez chaque session a 3 reprises a votre rythme.**

Lexique: Dictionnaire des mots propres à certains auteurs.

LETTRE A

**Absolu:Le tout, l'Être Suprême, toi. Ce qui ne dépend que de soi-même pour exister. Ce qui dans la pensée comme dans la réalité ne dépend d'aucune autre chose et porte en soi même sa raison d'être. Contraire : relatif*

**Abstrait:L'abstraction est une opération de l'esprit qui consiste à séparer ce que nos sens présentent comme non séparé. Exemple : La couleur est une abstraction. Contraire : Concret*

**Accepter:Prendre le passé tel quel en pardonnant, vivre le présent tel quel en pardonnant, créer le futur selon tes choix. Être actif.*

**Accrocher:S'attacher, s'emprisonner, s'embarrasser.*

**Admettre:Cela à accepter la validité du point de vue d'une autre personne sans nécessairement approuver ce point de vue. D'où l'expression: (j'admets cela!)*

**Affaire:Il l'a, l'affaire, il réussit dans ce qui l'intéresse particulièrement.*

**Aider:C'est faire pour quelqu'un ce qu'il refuse de faire par peur des responsabilités. L'autre est effet de sa vie. Voir ((assister)) et ((supporter)).*

**Aimer:C'est donner à un autre être l'espace pour être ce qu'il est et ce qu'il n'est pas exactement. C'est: 1. l'accepter tel quel et pardonner 2. dialoguer 3. réaliser la réalité. 4. Choisir l'autre tel quel. Aimer, ce n'est pas avoir besoin, c'est prendre soin. C'est un choix et un choix réciproque. (Voir tomber)*

**Altruiste:Généreux (voir égoïste)*

**Analyser:Diviser un tout en ses parties.*

**Applaudir:Un geste concret par lequel nous prouvons que nous acceptons telle quelle, sans jugement, la personne qui vient de parler.*

**Après: Et après? Et puis après? Répondre pour vouloir dire:((Ça ne fait rien))! Ou ((Qu'estce que ça peut bien faire?))Où ((C'est peu important)).*

**Assister: C'est rendre service à quelqu'un qui prend ses responsabilités et tient sa parole pour accomplir ce qu'il a promis d'accomplir. Voir ((aider)) et ((support)). Ex. au hockey, un joueur peut assister un autre, non l'aider. L'autre est responsable et est cause de sa vie.*

**Attachement:Attaché: prisonnier du problème. Détacher: fuir le problème. Non attaché: être un avec le problème. Celui qui s'attache aux conditions favorables est révolté. L'avidité, la révolte et l'ignorance sont les trois grands poisons de la vie, selon le zen.*

**Avoir raison:Nous sommes souvent pris par cette tentation de l'intelligence qui nous porte à avoir raison plutôt qu'à être une personne de plus en plus heureuse. Avoir raison peut nous coûter la vie. Et aussi la paix, la joie, la santé, l'amour. Nous pouvons ne pas avoir raison et ne pas avoir tort.*

LETTRE B

**Balance:Solde, différence.*

**Bar gain (anglicisme):Une transaction avantageuse. Ex. quelqu'un se rend malade pour obtenir l'affection qui lui manque. Un autre sacrifie sa paix pour avoir le plaisir d'avoir raison. (Voir racket, un américanisme).*

**Barrières:Ce sont les malaises émotifs, intellectuelles et physiques qui t'empêchent de manifester ta perfection et d'être ce que tu peux être, de faire ce que tu peux faire et d'avoir ce que tu peux avoir. Tu utilises tes barrières comme des excuses pour ne pas accomplir ton travail, ne pas réaliser tes projets, ne pas être de plus en plus heureux, ne pas être conscient de ta réalité intérieure et extérieure.*

**Bibi:Moi.*

**Bible:Recueil de livres saints:*

**Blablabla:Une conversation qui n'a pas de sens.(Voir ((voix))).*

**Bobines:Les enregistrements de l'intelligence qui font que nous pensons que les choses sont de telle manière. Les bobines nous empêchent d'expérimenter notre réalité telle qu'elle est. (Voir: ((blablabla)) et ((jeu))).*

**Bonasse:Attitude de quelqu'un qui fait trop de choses pour aider quelqu'un et qui choisit trop souvent que les autres abusent de sont attitude.(Voir ((pitié)), ((victime)) et ((laine))).*

**Bonheur:Paix, joie, santé, amour, vie.*

**Boutons:Quand quelqu'un presse tes boutons, il produit une réponse automatique en toi; tes réactions à ce qui se passe dans le présent sont basées sur ce qui est déjà arrivé dans le passé. Tu es hors de contrôle, et tes réactions ressemblent à des réactions passées. (Ex. Pense à ce qui te fait sourire: quand, comment, pourquoi).*

**Bravo: C'est une façon de reconnaître et d'accepter sans jugement un partage, une communication, un témoignage. C'est synonyme de ((merci)), ((merveilleux)), ((d'accord)), ((extraordinaire)), ((fameux)). Cela n'a aucun rapport avec la qualité du partage.*

**Brillant: Lumineux, éclatant, capable de piger d'abord pour éclairer ensuite comme une vive lumière.*

**Brouhaha: Bruit confus. (Voir voix).*

LETTRE C

**Ça: C'est la réalité, c'est choisir ça, c'est reconnaître que ce qui est, est, et ce qui n'est pas, n'est pas. ((Voir moi)).*

**Capoter: Chavirer.*

**Cas spécial: Si ta vie ne va pas à ton goût, c'est que toi, tu as des raisons spéciales. Donc, tu es un cas spécial. Ça t'empêche de faire ce que tu as à faire et de vraiment prendre conscience de ta vie.*

**Cause: C'est la force qui produit un effet. Être une cause, c'est accepter que tu sois responsable de toute ton expérience. Ce que tu es, ce que tu as, ce que tu fais. Tu choisis de ne plus être victime. Tu acquiers progressivement une grande puissance pour mieux gouverner ta vie.*

**Centre: Ce qui, est au dedans de toi, possède tout ce qui est nécessaire pour faire face à n'importe quel problème. Ce centre ressemble à une ((chambre intérieure)) où tu peux inviter des amis ou des experts pour discuter, dans une méditation, de ce qui est important pour toi. Là où tu es, au présent, quand tu pars de ton passé pour aller vers ton futur, avec toute ton énergie.*

**Cercle: L'ensemble de ce qui est créé par le participant dans son univers à partir de son centre, de sa plage. C'est le point situé à égale distance de tous les points de la circonférence d'un cercle ou de la surface d'une sphère. Choisir fort (voir ce mot) c'est se placer au centre de sa vie. Sur la circonférence se créent les résultats de nos choix. Pour tracer une circonférence, il faut d'abord appuyer le compas sur le centre. (Voir centre et plage).*

**Cerveau: Masse d'environ 50 milliards de cellules nerveuses qui occupe la cavité du crâne. Il pèse environ 2% du poids du corps, il compte 10% des cellules et utilise plus de 20% de l'énergie. L'hémisphère gauche est le côté de la mémoire et de la logique qui veut avoir raison en montrant une résistance au changement. L'hémisphère droit est le côté de l'imagination et de la créativité qui recherche le bonheur en montrant une ouverture d'esprit.*

**Changer:Changer la forme (voir transformer)"*

**Chialer:Se plaindre.*

**Choisir:C'est prendre une option consciemment. C'est ce qu'une personne fait, en tenant compte de toutes ses responsabilités, sans blâmer qui que ce soit, selon son intuition après avoir considéré le pour et le contre; sans sentiment de culpabilité, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Choisir fort:Choisir de toutes tes forces, comme si toute ta vie dépendait de l'intensité de ton choix.*

**Choisir (se):Faire choix l'un de l'autre.(voir tomber et aimer).*

**Choix:Action de choisir.*

**Ciel:État de paix, de béatitude où se trouve une personne de plus en plus heureuse.*

**Cinq cennes (régionalisme):On dit: ((Si les autres étaient fins pour cinq cennes, ils s'en apercevraient...)) Avertissement: ils ne sont pas fins pour deux cennes.*

**Clair:C'est clair quand ce n'est pas assombri par les nuages de l'obscurité, de l'incertitude, de la culpabilité, de l'inquiétude. Tu dois choisir de clarifier une discussion, un problème, une entente, un choix, un objectif.*

**Cochon:(Tête de) personne entêtée, qui résiste, qui veut avoir raison, dominer et se justifier, sans accepter la réalité.*

**Code:Ensemble de mots utilisés dans un certain sens par un émetteur qui a l'intention de communiquer un message (contenu et contenant) à un récepteur.*

**Coincé:Sans issue. (Une personne (coincé)).*

**Comment: Une question que l'on se pose pour essayer de comprendre le futur. Ex:Comment vais-je m'en sortir? (Voir pourquoi et intellectualiser).*

**Compassion: Sentiment qui fait que nous sommes touchés par les problèmes des autres. (Voir pitié).*

**Complet:C'est complet quand il ne manque rien, quand c'est entier, terminé. Une relation doit être complétée pour que la vie fonctionne avec clarté et efficacité.*

**Complexé: C'est ne pas pouvoir s'en sortir et ne pas pouvoir expérimenter, c'est être pris dans un point de vue, c'est intellectualiser. Pour s'en sortir, il faut choisir d'être complexé et de s'en sortir. Saisi, pris, émus, surpris, cramponné, accroché.*

**Comprendre: C'est intellectualiser, analyser, raisonner, synthétiser, expliquer, démontrer. C'est le contraire de vivre et d'expérimenter. C'est le prix de consolation. (Voir expérimenter et analyser).*

**Concept: Concept ((pomme)) n'est pas le fruit ((pomme)) les concepts sont compliqués, la vie, la vérité et la réalité sont simples.*

**Concombre: Surnom donné à une personne sans allure.*

**Connaissance: (Voir comprendre et expérience.)*

**Conscience: Sentiment de soi-même, des autres et de l'univers.*

**Considération: Les considérations t'empêchent de voir ce qui t'arrive dans ta vérité et ta réalité, parce que tu t'en sors pour avoir raison ou pour te justifier. (Voir: les voix).*

**Correct: C'est correct d'être ce que l'on est. En ce sens, c'est correct de ne pas correct.*

**Corvée: Travail accompli collectivement, volontairement et gratuitement, par plusieurs personnes qui s'entendent pour rendre service à un individu ou à un organisme.*

**Créativité: Capacité d'inventer, de créer, d'innover, de choisir par intuition.*

**Créer: Causer l'existence. Être l'origine. Tu crées tout dans ta vie; tes joies, tes succès, ta santé et aussi tes maladies, tes accidents, tes déceptions. (Voir choisir).*

**Crissant: Produisant un son aigre- les dents, les pneus. Agaçant.*

**Crotte: Être dans la crotte: dans une condition misérable! Avoir une crotte sur le coeur: en vouloir à quelqu'un.*

**Croyances: Un mode de connaissance dans lequel quelque chose est acceptée comme vraie sans l'avoir vécue; un système de croyances peut t'empêcher de prendre conscience de ce qui se passe vraiment dans ton instant présent. Un système de croyances t'empêche de vivre l'expérience de ta vérité: c'est une justification.*

**Culotté: Avoir du culot, du toupet, du front, de l'insolence.*

**Culpabilité: État de celui qui a commis une faute.*

**Culpabilité (sentiment de): État de celui qui pense avoir commis une faute.*

LETTRE D

**Déception: Fausse attente; c'est un événement déplaisant. Si tu ne l'acceptes pas, il contrôle ta vie. Si tu le choisis, il disparaît. (Voir perturbation).*

**Décider: Porter un jugement.*

**Décision: Action de décider. Jugement prononcé. Une décision nécessite des raisons, des explications, des justifications. Un choix: non.*

**Décrocher (se): Se détacher, se libérer, se débarrasser.*

**Détermination: (Voir persévérance).*

**Diable: Le néant qui nous soumet aux tentations de l'orgueil.*

**Dieu: L'être Suprême, unique, infini, éternel, créateur, parfait, complet, toi. (Voir Tout et Rien).*

**Discernement: Faculté de reconnaître ce qui est favorable ou défavorable à la réalisation de tes choix, avec conscience, responsabilité, conséquence.*

**Dissoudre: Faire disparaître tes barrières.*

LETTRE E

**Écoeurant: Qui inspire le dégoût. Un trous-du-cul (voir ce mot).*

**Effet: Quand tu es l'effet d'une chose, cette chose-là te mène et te contrôle. Et tu te sens victime, faible et coupable. Pour t'en sortir, tu dois choisir d'être l'effet. Et tu deviendras la cause. Et la chose disparaîtra. Autrement dit, pour être en mouvement de l'effet à la cause, tu dois choisir d'avoir choisi et de choisir toute ton expérience.*

**Effort: Contraction (musculaire ou autre) qui a pour objet de résister à une force ou de vaincre une résistance. Ex. faire un effort, se résigner à quelque chose qui répugne.*

**Égoïste: Une personne qui choisit d'augmenter sa force d'abord pour être plus altruiste ensuite. (voir altruiste).*

**Emmerder: Embêter, créer de la merde, des problèmes, pour soi ou pour les autres.*

**Émotions: (Sentiments). Réactions affectives provoquant des réactions physiques.*

**Empathie: Capacité de partager les émotions et les sentiments de quelqu'un.*

**En action: Faire le travail qu'il y a à faire, sans laisser quoi que ce soit bloquer le résultat. Être en marche vers l'objectif. Vivre l'instant présent et être là avec toutes les capacités physiques, intellectuelles, émotives, spirituelles.*

**Endosser (s'): Se porter caution, garant à soi-même.*

**Énergie: Puissance active et efficace.*

**Enfer: État pénible de la personne qui choisit d'être privée de paix, et de vivre dans le désordre, en succombant aux tentations du diable (voir ce mot).*

**Entente: C'est un contrat (écrit ou verbal) dans lequel tu t'engages à faire ce que tu vas faire. Ta vie fonctionne de la même manière que tu respectes tes ententes. C'est toi qui choisit d'être responsable de tenir tes engagements. Sinon, cherche quelle barrière t'empêche de respecter ton entente. C'est aussi dangereux de marcher devant un autobus que de ne pas respecter ses ententes. (Voir réalité, règlement et ponctualité.)*

**Enthousiasme: Être conscient de la vie. Vivre la vie à son maximum. Être heureux de vivre. Être conscient que Dieu est en soi et que nous sommes des dieux.*

**Espace: L'endroit où tu peux être, dire ou faire ce qui pour toi est correct, sans te sentir jugé. Quand tu donnes de l'espace à l'autre, tu diminues la distance entre l'autre et toi. Ton espace intérieur, c'est ton centre, ta plage. (Voir ces deux mots). Ton espace extérieur, c'est ton espace vital, ton territoire que tu dois faire respecter. L'espace inclut la distance. L'espace ne peut être mesuré, il peut être expérimenté. (Voir expérience).*

**Espérance: Attitude optimiste d'une personne qui pose des actions afin que demain soit mieux qu'aujourd'hui.*

**Espoir: L'attitude de quelqu'un qui semble repousser la réalisation de quelque chose à plus tard, plus tard, plus tard, demain, demain, demain. En ce sens, l'espoir mène au désespoir.*

**Essayer:Ce mot ne devrait pas exister. Vous faites une chose ou vous ne faites pas. Essayer sert d'excuses et empêche de vivre, d'expérimenter et de prendre ses responsabilités. Vous évitez de faire choses en essayant de les faire, au lieu de les faire ou de les laisser être.*

**Essence:Ce qui fait la nature d'un être. (Épistémologie: la science de la connaissance).*

**Et:Ce mot remplace ((mais)); ((et)) t'oblige à faire face à ta vérité et à ta réalité. Il te permet de prendre conscience de tes choix. Et il contribue à enlever des sentiments de culpabilité et te responsabilise. (Voir mais).*

**Étinco®:La philosophie d'une personne qui ÉT étudie, avec IN intuition, et CO consciemment sa vie.*

**Être:Ce qui existe. Notre Être. Notre Soi, l'âme, l'esprit, le centre. (Voir soi).*

**Être soi:Accepter ce que nous sommes sans peur, sans reproche, sans effort, sans résistance.*

**Étudier:Chercher à acquérir la connaissance.*

**Existentialisme:Système philosophique selon lequel l'être humain existe avant de connaître, se crée et choisit lui-même en agissant.*

**Expérience:Une prise de conscience qui vient d'une participation directe au lieu d'une croyance, et qui fait que tu es avec la circonstance. Tu recrées une situation, tu la vis au lieu de la connaître et de la comprendre. Et tu deviens la source de ta réalité. C'est le premier prix de la vie. Tout le reste est un prix de consolation. (Voir comprendre)*

LETTRE F

**Farces:Un tour à jouer, c'est pas des farces: c'est important.*

**Flat (anglicisme):Un pneu qui a perdu l'air; une boisson, son pétilllement; une personne, son enthousiasme.*

**Force:Ce qui fait qu'une personne a une grande puissance d'action.*

**Fourvoyer:Tromper, se faire fourrer, se faire tromper.*

**Fun (anglicisme):C'est le fun, c'est drôle, c'est amusant, Étinco, c'est le fun.*

LETTRE G

**Gourou:Conseiller spirituel. Tu peux être ton propre gourou.*

**Grâce:Union, communion.*

**Gyroscope:Appareil à rotation rapide doué d'une grande force d'inertie et permettant de maintenir de grands vaisseaux dans la direction choisie. Ton gyroscope, c'est ton être.*

LETTRE H

**Herméneutique:L'art de comprendre et d'interpréter les textes bibliques en fonction de leur milieu d'origine et de leur époque.*

**Heureuse:Une personne heureuse, c'est une personne qui sent grandir progressivement la conscience de la paix, la joie, la santé, l'amour et la vie qu'elle possède totalement depuis toujours et pour toujours.*

**Hypothèse:Supposition à vérifier en vue de déterminer un cheminement.*

LETTRE I

**Ici:En ce lieu-ci, en ce moment-ci, d'ici là: depuis le moment présent jusqu'à un autre moment présent. (Voir: là)*

**Idéal:Le modèle intérieur de l'artiste. Tu es l'artiste créateur de ta vie.*

**Illumination:La découverte du soi, de la vérité, de la voie, de la réalité, de la vie, de la lumière, de l'amour. Tu as connu des instants d'illumination.*

**Inconscient:être inconscient est un moyen d'éviter les choix et les responsabilités. Pour arriver à cela, toutes les distractions sont bonnes. Tu es là, la plupart du temps: endormi. Étinco® crée l'espace pour que chacun choisisse de se réveiller, pour observer et accepter sa vie et vivre. Il faut rendre l'inconscient conscient. (Voir subconscient).*

**Innocent:Qui ne fait point de mal à aucun être vivant.*

**Instant présent:Actuellement, maintenant.*

**Intellectualiser:Parler pour parler, pour avoir raison, pour se justifier, pour expliquer, pour valider le passé ou le futur, pour décrire une situation telle qu'on la voudrait au lieu de telle quelle est. (Voir roman savon).*

**Intelligence:La machine qui a enregistré l'ensemble des points des points de vue, des opinions, des préjugés que nous considérons essentiels à notre survie.*

Sa grande tentation, c'est de nous pousser à avoir raison, à dominer, à nous justifier.

**Intention: Un but, un objectif. Tu n'essaies pas de faire quelque chose. Tu as l'intention claire de la faire et de la compléter. Une vraie intention s'accomplit toujours. Tu réalises tes buts en autant que tes intentions sont claires, nettes et précises.*

**Intoxication: Une chose dont on abuse pour éviter la réalité. Peut devenir poison. Ex. Alcool, la drogue, le sexe, etc.*

**Intuitionnisme: Système philosophique qui donne la préférence à l'intuition sur le raisonnement. L'intuition est conçue comme le meilleur moyen de connaître le temps et la vie.*

**I.P.: Racine de la langue de l'ancienne Égypte qui signifie: gestation, multiplication. Instant présent.*

**Jésus: Je suis.*

**Jeu: Un comportement automatique que tu utilises souvent parce que tu penses qu'il va te faire obtenir ce que tu désires, c'est une sorte de ((racket)) employé pour obtenir des ((bar gain)). Voir ((bobines)) et ((blablabla)).*

**Juste: Être juste ici, ni plus ni moins.*

**Karma: La loi de cause et effet.*

**Kiki: Toi. (Voir bibi).*

**Là: Un lieu différent de celui où l'on est, un moment différent de l'instant présent, le passé ou le futur, partir de là, c'est partir d'ailleurs, c'est ne pas être ici, maintenant. (Voir ici).*

**Laine: Se laisser manger la laine sur le dos: ne pas savoir se défendre. (Voir pitié, victime, bonasse).*

LETTRE M

**Machine: Appareil servant à exécuter mécaniquement divers travaux. Une personne esclave de l'habitude de la routine.*

**Magnificence: Qualité de ce qui est très beau, magnifique.*

**Mais:Ce mot ne devrais plus être utilisé, car la plupart du temps il sert d'excuses et de mensonges. Il doit être remplacé par ((et)). ((Mais)) nous empêche de faire des choix et d'obtenir des résultats. (Voir et).*

**Maladie:Réactions produites par ton corps lorsque tu n'acceptes pas la réalité. (VoirÉmotions).*

**Marcher:Être en progrès: ta vie marche-t-elle? Évoluer!*

**Marionnette:Tu es marionnette lorsque tu te laisses mener par tes peurs ou tes opinions; alors, tu deviens victime, effet.*

**Masochiste:La personne qui aime se faire souffrir. Elle recherche un sadique. (Voir ce mot ((sadique))*

**Masque:Ce que tu prétends être, vis-à-vis toi et vis-à-vis les autres, par tes points de vue, ton intellectualisation. Quand tu enlèves ton masque, tu es sain, spontané, amical, naturel, sincère, tu n'es plus un personnage, tu es une personne. (Voir ((jeu)) et ((bobine))).*

**Maudit:Être en maudit, être en colère, être en diable.*

**Méditation:La méditation OBÉTEx®:La méditation est un moyen par lequel une personne fait l'expérience de la réalité de certains secteurs de sa vie, sans jugement, et à un niveau de conscience différent du niveau habituel. Par cette méthode, on peut prendre conscience d'un problème, le choisir et le faire dissoudre en vue d'être plus, faire plus et avoir plus. C'est aussi un exercice concentration, de relaxation, de visualisation, de contact avec son centre de prise de conscience spirituelle. (Voir ((centre))).*

**Merde:C'est l'ensemble des barrières que tu choisis de créer dans ta vie lorsque tu es un trous-du-cul (voir ce mot) et que tu succombes aux tentations de l'intelligence.*

**Miracle:Événement extraordinaire dont on ne connaît aucunement la cause ou la source.*

**Moi:La personne humaine, dans ses activités intellectuelles, émotives et physiques. C'est la circonférence. C'est le cercle. (Voir centre, soi et ça).*

LETTRE N

**Naïf:Qui recherche simplement la vérité et qui pêche par excès de simplicité.*

**Niaiseux:Qui pêche par excès de simplicité.*

**Non: Un mot rarement prononcé, (comme ((mais))) dans la philosophie Étinco@.*

LETTRE O

**Observer: Regarder sans jugement, c'est le seul moyen de connaître, à part la connaissance naturelle; c'est l'opposé de la croyance.*

**Occasion: Moment favorable. Ex. Étinco, c'est l'occasion d'une transformation; la cause, c'est toi (voir cause).*

**Ontologie: Science de ce qui est.*

**O.K.: C'est bien, c'est correct, ça va!*

**Ordinateur: Une machine qui peut emmagasiner de l'information pour ensuite faire des calculs rapidement.*

LETTRE P

**Paix: Tranquillité de l'ordre, calme intérieur, concorde dans la famille, les organisations, la société. Faire la paix: se réconcilier avec soi et avec les autres.*

**Papier: Je te passe un papier: je te donne ma parole, ça vaut un contrat.*

**Paradoxe: Opinion contraire à l'opinion. Étinco® est rempli de paradoxes.*

**Paraître: Porter un masque. (Voir être).*

**Pardonner: Ne plus en vouloir à quelqu'un, créer l'espace pour aimer et être aimé, et pour retrouver l'énergie et la synergie.*

**Partager: Communiquer ses intuitions, ses pensées, ses réalisations, ses découvertes, ses expériences. Ce n'est pas se plaindre, ni raconter sa vie, ni vider son sac. C'est participer, dialoguer, être avec donner.*

**Participer: Expérimenter totalement.*

**Patate: Faire patate, se tromper, échouer.*

**Persévérance: Voir détermination.*

**Perturbation: Trouble, émotion, ennui, malaise causé par une circonstance inattendue. (Voir déception et émotions).*

**Péter: Expliquer, intellectualiser, se justifier, jouer un rôle, se vanter, vouloir avoir raison, chercher à dominer, porter un masque. Soutenir une conversation sophistiquée qui n'a pas de sens. (Voir ((voix)) et ((blablabla))).*

**Petits anges:Formes d'énergie spirituelle.*

**Pif:Intuition, nez.*

**Piger:Ce n'est pas penser ni comprendre ni croire. C'est pigé par intuition par suite d'une expérience concrète personnelle. Tu piges si tu réalises le sens d'une expérience. C'est comme recevoir une révélation, une initiation.*

**Pitié (Faire):Habitudes que quelqu'un prend pour attirer l'attention des autres: pleurer, se blesser, être malade, avoir un accident. (Voir ((bonasse)) et ((victime))).*

**Pitié (Avoir):Sentiment qui porte à soulager les souffrances d'autrui. (Voir compassion).*

**Piton:Voir bouton.*

**Plage:C'est un endroit privé, intime, personnel, où le participant rencontre l'être, à l'intérieur de soi: c'est le soit où il peut être avec sécurité et tranquillité dans une méditation et d'où il peut créer son cercle. (Voir cercle et centre).*

**Pleinement:Vivre pleinement sa vie, c'est être totalement présent à son présent, c'est faire ce que l'on fait avec toute notre force physique, intellectuelle, émotive, spirituelle, comme si rien d'autre n'existait à ce moment, comme si toute notre vie en dépendait. Chaque instant doit être vécu comme s'il était le seul instant de l'univers.*

**Point de vue:C'est l'ensemble de vos idées, de vos opinions, de vos jugements, de vos valeurs, de vos considérations, de vos évaluations. C'est correct d'avoir un point de vue, C'est correct aussi d'en sortir et de le transformer. Puisqu'un point de vue n'est pas une expérience, il peut être dangereux en ce sens qu'il peut devenir une barrière. Pour choisir, il faut sortir de son point de vue.*

**Ponctualité:Exactitude. (Voir entente et règlement).*

**Pourquoi:Une question que l'on se pose pour expliquer, comprendre et analyser le passé. Ex: Pourquoi est-ce arrivé comme ça. (Voir comment et intellectualiser).*

**Prier:Demander quelque chose à Toi, méditer, entendre ta réponse. ((Il faut prier comme si tout dépendait de toi; ensuite travailler comme si tout dépendait de soi)).*

LETTRE Q

**Quéqu'un, Quéqu'une:Amoureux, amoureuse.*

LETTRE R

**Racket (américanisme):Plan plus ou moins honnête pour obtenir quelque chose. EX. Arriver en retard pour se donner de l'importance. (Voir bar gain).*

**Raison:Faculté par laquelle l'être humain juge.--AVOIR RAISON--trionpher de l'autre, en venir à bout.--DEMANDER RAISON--appeler l'autre en duel.--SE FAIRE RAISON-- se faire justice.--AVOIR DES RAISONS AVEC contester l'autre.*

**Raisons:Les excuses que nous fournissons pour expliquer que nous avons choisi de jouer notre jeu d'une certaine manière et pour justifier nos actions, et pour éviter les responsabilités et pour ne pas choisir. Cela nous empêche de sentir la vie et la vitalité.*

**Raisnable:Est raisonnable la personne qui pense se conduire en adulte.*

****R.A.R.E.**:Réaliste, Autonome, Responsable, Équilibré.*

**Réalité:Ce qui est réel pour toi dans ton expérience, ce qui, de façon ultime, t'amène à l'illumination, à l'actualisation de ton potentiel, à la réalisation de ton être. Avant Étinco® ce qui est réel, c'est ce qui est physique, mesurable, démontrable. (Voir entente).*

**Rechute:Fait de tomber dans la merde.*

**Réincarnation:Renaissance.*

**Règlement:Statut qui règle ce qu'on doit faire et ne pas faire si l'on choisit de vivre avec harmonie et efficacité dans un groupe, une famille, une assemblée. Synonyme De discipline.*

**Résigner (se):Endurer passivement les obstacles, les problèmes, les frustrations.*

**Résister:C'est le contraire de choisir. Quand tu résistes, tu perds le contrôle et ça persiste, et ça mène ta vie. Quand tu choisis une circonstance, elle disparaît.*

**Respect:Acceptation inconditionnelle d'autrui.*

**Responsabilité:C'est la reconnaissance du fait que tu es la cause de ton expérience. Ça n'a rien à voir avec la culpabilité. Pour choisir sa vie future, il faut prendre la responsabilité de toute sa vie passée.*

**Rien:C'est quelque chose. C'est ce dont le tout a besoin pour être parfait et complet: toute chose nul chose!*

**Rituel:Ensemble d'habitudes créant la discipline et le respect de soi.*

**Robot:Nous réagissons comme des machines mécaniquement, automatiquement avec un masque social. Pour cesser d'être un ((trou de cul)) il faut enlever ce masque et admettre avoir agi en robot.*

**Rôle:C'est l'apparence que le monde perçoit de toi. C'est ce qu'il y a entre ce que tu es et ce que tu parais. Quand tu es toi-même, tu n'as pas besoin de jouer un rôle. Tu peux donc enlever ton masque. (Voir voix blabla).*

**Roman savon:C'est l'exagération de ce qui se passe dans ta vie et des raisons qui font que ta vie ne marche pas. (Voir bobine et blabla).*

LETTRE S

**Sacrant:Fâcheux.*

**Sacrifice:Privation ou perte à laquelle on se résigne. Le sacrifice existe dans les moments de décision, jamais à l'instant du choix.*

**Sacrifier (se):Se rendre victime. (Voir sacrifice et bonasse).*

**Sadique:Qui aime faire souffrir. (Voir masochiste)*

**Satisfaction:Sentiment agréable que nous éprouvons quand les choses sont à notre gré.*

**Sentiment:Conscience que l'on a de la réalité d'une chose.(Voir émotions).*

**Simplement:Faire des efforts sans efforts. L'un des buts d'Étinco® c'est de sortir l'effort de ta vie. Sans complication, sans réserve, sans condition, sans recherche, sans ornement, sans détour, sans effort, afin que tu puisses vivre pleinement dans la joie.*

**Slush (gadoue):Poussière humide qui colle et cuit sur les phares d'auto les soirs d'hiver. Elle n'éteint pas la lumière, elle l'empêche de se manifester. (Voir merde et barrières)*

**Soi:L'être pur, sans passé ni futur, toujours à l'instant présent. Étinco® c'est un voyage du moi au soi. (Voir centre, moi et être).*

**Source:Le créateur de quelque chose. Chacun est le créateur de son univers et ensemble, nous sommes les créateurs de l'univers.*

**Sphincter:Muscle circulaire qui sert à fermer certaines ouvertures naturelles; ex. Le sphincter de la vessie.*

**Stoïque:Capable d'accepter la vie et de faire des choix tout en assumant ses responsabilités.*

**Subconscient:Selon certains auteurs, ce serait cette partie de l'intelligence dont on n'a que la demi conscience. Pour Étinco® le subconscient n'existe pas. Ce qui existe, c'est le mode conscient ou inconscient d'être et de vivre.*

**Support:Je te donne du support si j'accepte tes choix, que je les approuve ou non. Je te donne ainsi l'espace dont tu as besoin pour être toi.(voir aider et assister).*

**Surmoi:Inconscient. (Voir ((aider)) et ((assister))).*

**Survivre:Continuer d'exister en dépit d'une menace (un naufrage ou une maladie) tout en cherchant à avoir raison, dominer, se justifier, sans malice. Cependant, il faut survivre pour vivre et un être vivant qui survie, c'est un être vivant qui s'adapte.*

LETTRE T

**Tentation:Sollicitation à des mouvements d'orgueil par la suggestion du diable (Voir ce mot).*

**Théorie:Opinion qu'on se fait sur l'histoire d'une personne, son passé, son présent, son futur; principe d'un art, comme l'art de vivre.*

**Thérapie:Traitement d'une maladie. Étinco® n'est pas une thérapie, mais la fusion de deux séminaire que j'ai vécu le premier ces OBÉTEX donner par Jean-Guy Leboeuf et EST par Carl Frédéric.*

**Tomber:La pomme ne tombe pas sur le sol: le sol et la pomme s'attirent. On ne tombe pas en amour: L'homme et la femme s'attirent et se choisissent. (Voir aimer).*

**Traîner:C'est pas une ((traînerie)): ça prend peu de temps.*

**Tout:Ce qui ne laisse rien en dehors. Une chose complète, parfaite, à laquelle il ne faut rien ajouter. (Voir Dieu et Rien).*

**Transformer:Changer la substance. (Voir changer).*

**Trous-du-cul: ou 1320C'est ce que tu es lorsque tu ne respectes pas ton engagement de vivre pleinement ta vie: alors tu te crées ta propre merde, et tu as souvent la tentation de ne pas respecter la parole donnée, lors de tes ententes. C'est aussi ce que tu es avant de connaître la réalité.(Voir à la page 1320 du dictionnaire Béliste (1954)*

**Trouvaille: Découverte heureuse.*

**Tube: Avant Étinco®, le corps est considéré comme un tube que l'on remplit par le haut pour ensuite le vider par le bas.*

LETRE V

**Vérité:C'est l'expérience vécue, c'est le contraire de comprendre et croire, qui sont des mensonges d'une certaine façon. Ce n'est pas le fait de vivre cette circonstance.*

**Victime:État que choisit une personne qui s'accuse, se rend coupable et se punit en pensant à certains événements de son passé. Et elle choisit un bon bourreau.(Voir bonasse).*

**Vitalité:Le sentiment que tu crées lorsque tu joues pleinement le jeu de la vie, lorsque tu participes sans regret ni remords, sans peur ni reproche, lorsque tu as conscience d'être, et non d'essayer de vivre.*

**Vivre:Être heureux. (Voir bonheur et brillant)"*

**Voix:Entendre des voix, c'est avoir l'impression d'entendre quelqu'un nous rappeler nos préjugés, nos évaluations, nos regrets, nos remords, nos croyances, nos ressentiments, nos rancœurs, nos refoulements. Ces voix se placent entre nous et notre expérience de la réalité et de l'instant présent. Il faut clarifier nos voix pour vivre totalement.*

**Volonté:Puissance intérieure par laquelle une personne se détermine à choisir fortement.*

**Volonté de Dieu:O.A.P.C. Pour Observer, Accepter, Pardonner et Choisir. Ton choix, c'est mon choix.*

**Vouloir:Être en volonté de. (Voir volonté).*

**Vrille:Patron ou modèle par quoi certains événements passés ont tendance à se répéter, de la même façon qu'un ordinateur produit ses résultats selon les données de sa programmation.*

FIN