


Étinco© Vous Présente
LA RAISON THÉRAPIE ©
SESSION NO 2 DE 6 SESSIONS

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



Skype  senecalyvon Longueil Québec

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 ; a 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 perdras 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 2ièm. session!

ENTENTES

1 Tu consentira à t'engager à fond dans cette expérience et en même temps, d'écartier 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'EXPIRIMER LA SESSION NO 2

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 jouez.*

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 philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs antiques et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. Je vous souhaite d'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 questions 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
A LA PAGE SUIVANTE!**



SESSION 2
vos devoirs de la semaine 2
Cliquez sur les liens en bleu pour les télécharger.

**EXPÉRIMENTEZ A UNE REPRISE LA TECHNIQUE
PAS [ICI](#) AVANT CHAQUE LECTURE.
LISEZ PARFOIS MES 52 PRASES DÉPOLARISANTES [ICI](#)**

Expérimentez la cession no 2 a trois reprises avant de commencer la session no 3.

Expérimentez une méditation différente sous dessous avant chaque lecture

1èr. Lecture 2ièm. Lecture 3ièm. Lecture
[Méditation no 4](#) [Méditation no 5](#) [Méditation no 6](#)

NO 30 ÊTRE

Vous pouvez être seulement ce que vous êtes. Vous êtes soit gagnant, soit perdant. Et il y a de fortes chances que si vous êtes perdant, vous soyez en train d'essayer de gagner. Et essayer ne compte pas, car ou bien on essaie et on perd ou bien on le fait et on gagne. De plus, si vous voulez avoir raison à tout prix, votre problème c'est que vous essayez de ramer tellement fort pour remonter la rivière que vous ne pensez même pas à changer votre mode de vie. Vous êtes pris dans un jeu, et à la fin de la journée, vous n'avez pas l'énergie d'en chercher un autre. Maintenant, ralentissez, lisez lentement, observez et acceptez votre vie d'après ceci: vous pouvez être seulement ce que vous êtes. Parce que vous êtes quelqu'un, d'abord, vous allez faire quelque chose et avoir beaucoup de choses, ensuite! Regardez, écoutez et soyez vous-même: vous saurez par intuition que vous pouvez ou ne pouvez pas le faire. Et vous choisirez! Et vous accepterez les conséquences! Vous ne serez plus prisonnier.

NO 31 PRISON

Supposons que vous voulez aller quelque part. Quelque chose vous en empêche. Ce qui vous bloque, c'est une barrière: vous êtes prisonnier. Vous êtes en prison. Un jour, j'ai appris que des détenus d'une institution pénitentiaire se réunissaient pour étudier quelques pages de ce séminaire, chaque soir. Leur intention, c'est de se libérer de ce qui les empêche de vivre pleinement leur vie humaine. Et vous! Vous pensez être en liberté! Et vous êtes prisonnier de quelque chose! Quelle est votre prison? Votre prison, c'est peut-être la peur de

paraître ridicule, ou la cigarette, la drogue, ou la timidité, ou la peur de l'autre sexe, ou les courses, ou.... Supposons que vous ayez le choix! Que choisirez-vous? De conserver votre barrière pour expliquer vos échecs? Ou de l'enlever, instant par instant, pour atteindre un résultat? Que souhaitez-vous?

NO 32 SOUHAIT

Quelqu'un me disait récemment que mes théories semblaient égoïstes, et que vouloir être gagnant dans la vie signifie que nous devons faire perdre quelqu'un! Qu'est-ce à dire? Trois choses! Tout d'abord, je dirai que la nature, dans toutes ses manifestations, nous fait voir que c'est le meilleur qui survit et qui produit la génération suivante. J'ajouterai aussi que pour aider les autres, il faut être fort: si vous êtes faible et malade, les autres devront ralentir pour vous aider et consacrer à votre rétablissement une portion considérable de leur capital--temps, argent, santé; alors que si vous êtes fort, vous êtes un actif et non un passif au bilan de la société. Enfin, rien ne vous empêche de choisir d'être encore plus altruiste et de souhaiter de bonnes choses à ceux qui vous entourent. Répétez-vous! Je choisis de gagner! RÉPÉTER...

NO 33 RÉPÉTER

Une goutte d'eau qui tombe à répétition peut percer le roc. Une idée répétée peut changer une vie. Une jeune femme vient de m'écrire un e - mail, après une peine d'amour: son amoureux l'a quittée. Elle a lu le sujet de réflexion: (Un bateau) Elle l'a relu en se répétant surtout la phrase: 'Celui qui part se fiche complètement de votre réaction, elle dépend complètement de vous!' Et dans son E-mail, cette amoureuse disait qu'elle conservait cet article à la portée de la main. Bravo! Vous et moi, nous avons reçu un semblant de formation à nous sentir inférieurs, puisque pendant une quinzaine d'années, nous avons été moins grands, moins riches, moins instruits, moins âgés que la plupart des gens. Et nous devons choisir de remplacer chaque idée négative par une idée positive acquise, c'est-à-dire, devenir réaliste. C'est notre choix, à chaque instant! C'est mieux que d'être malade.

NO 34 MALADE

*Rappelez-vous: quel que soit votre choix, vous en êtes responsable. Et vous avez choisi de vous orienter maintenant vers le présent et l'avenir. **Vous êtes responsable. Non coupable.** Exemple: vous vous réveillez un matin et vous êtes malade! Malade! Vous prenez votre température et votre température et votre thermomètre vous le confirment: vous êtes malade. Vous avez le choix: guérir ou mourir. Si vous suivez les instructions reçues des adultes quand vous étiez jeune, vous allez voir votre médecin. S'il est gagnant, il va vous écouter et vous dire ce que vous voulez entendre. Si vous avez choisi de guérir, il va vous dire que vous êtes presque bien portant. Si vous avez choisi d'être encore malade, il va vous donner une prescription, vous mettre au repos et vous*

soigner. Tous les médecins qui connaissent la nature humaine savent qu'ils ne peuvent pas changer le choix profond que vous avez fait. Que choisissez-vous? Santé ou maladie? Pour aller où?

NO 35 OÙ

*Savoir où l'on va est le premier pas à poser pour y aller. C'est aussi le plus important. Je connais un homme assez riche, peu instruit, qui peut réparer presque n'importe quoi. Il peut débloquer les serrures, faire marcher un cadran, nettoyer un carburateur, vernir une porte, peindre des reproductions des oeuvres des grands maîtres, administrer une entreprise, et ainsi à l'infini. Un jour, je lui ai demandé: ((Dis-moi, comment se fait-il que tu puisses plonger dans n'importe quoi et en comprendre les secrets?)) Et lui de répondre: ((Je plonge dans quelque chose pour voir ce qui s'y trouve et je le trouve!))). Remarquez bien: il n'a jamais dit: ((Je ne peux pas!)) Il plonge dans quelque chose avec la certitude de trouver ce qui s'y passe, et il le trouve! Toujours! Où voulez-vous aller? Pensez-y bien, car vous êtes déjà en route vers quelque part! **Sachez-le! Acceptez-le! Choisissez-le !** Acceptez la responsabilité de votre choix! Chaque instant peut être le début d'un bon changement dans votre vie! Vous allez où? Quand? C'est important car la poule est dans l'oeuf.*

NO 36 UN OEUF

Si vous êtes un expert en ponte, vous pouvez amener les poules à pondre plus d'oeufs. Pouvez-vous pondre un oeuf vous-même? Si vous êtes un inventeur de produits électroniques, il se peut que vous puissiez créer une petite partie d'une fusée spatiale. Irezvous sur la lune vous-même? Beaucoup de médecins aident beaucoup de femmes à bien accoucher. Peuvent-ils accoucher eux-mêmes? Alors pourquoi attendre d'être sans défauts ni faiblesses pour donner à d'autres le goût d'aller plus loin, plus haut, plus vite? Vous ne pouvez peut-être pas pondre un oeuf, mais vous pouvez le faire cuire. À la guerre comme à la guerre.

NO 37 LA GUERRE

*Se peut-il qu'un seul soldat puisse gagner la guerre contre un million d'adversaires? Oui! Et à quelles conditions? Qu'il ait assez de volonté, assez de munitions et que ses ennemis se présentent un par un ! Nous aussi; nous pouvons vivre tous les instants de notre vie, à la condition d'avoir assez de volonté, assez d'énergie pour faire face à la vie un instant à la fois. Et combien de temps ça dure, un instant? Ça dure un instant! Alors, où sont-ils, donc, tous vos obstacles, tous vos problèmes, tous vos ennemis, toutes vos inquiétudes, toutes vos frustrations? **Réponse: dans votre passé et dans votre avenir.** Et que reste-t-il pour l'instant présent? La joie de vivre pleinement, dans l'instant présent, un instant à la fois! Car un instant, c'est pareil à un autre instant.*

NO 38 PAREIL

Nous autres les êtres humains, nous sommes pareils, et pas pareils. Nous sommes pareils en ce sens que nous avons les mêmes joies et les mêmes

peines, les mêmes victoires et les mêmes défaites, les mêmes espoirs et les mêmes désespoirs. Et nous sommes pas pareils, en ce sens que nous ne sommes différenciés par l'âge, l'occupation, le sexe, l'instruction, l'expérience, les préjugés, et ainsi de suite. Maintenant, observez votre vie attentivement et demandez-vous ceci: Essayez-vous de vivre toute votre vie? Ou vivez-vous pleinement l'instant présent? Ceux qui essaient semblent faire des efforts pour ne pas être heureux: ils font partie de ce groupe de 80% des gens qui ne sont pas satisfaits de leur occupation, ni de leurs amis, ni de leur conjoint, ni de leurs amours. Ils rament contre le courant de leur rivière naturelle. Ceux qui vivent n'essaient pas : ils vivent intensément leur vie. en incarnant à chaque instant une énergie tellement grande qu'elle semble divine. Ceux-là ne font pas pitié!

NO 39 PITIÉ

Rappelez-vous que votre cerveau existe dans un seul but: vous aider à survivre; et il vous dit que pour survivre, vous devez avoir raison; et pour cela il vous sort des images de votre passé, montrant que vous êtes déjà tiré d'une situation semblable. Et comme la majorité des images de votre enfance et de votre adolescence sont des images où de grandes personnes vous ont aidé alors que vous étiez enfant, vous êtes porté, inconsciemment, à jouer un rôle d'infériorité et à vous attendre à la pitié des autres. Ma théorie contient l'idée que, à chaque instant, vous pouvez faire des choix qui vont amorcer des changements importants. À cet instant, vous pouvez choisir de ne plus inspirer pitié, de ne plus vous plaindre, de ne plus blâmer les autres, de ne plus vous penser coupable. Oui, vous pouvez choisir d'être fort, d'être autonome, D'être responsable, spontané. Et c'est parfait.

NO 40 PARFAIT

Vous êtes parfait. Relativement parfait. À l'instant présent, vous ne pouvez pas être plus ni mieux. Alors vous êtes parfait. Actuellement, la situation où vous êtes ne peut pas être pire, ni meilleure. Alors, c'est parfait. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous êtes ce que vous êtes, et vous êtes là où vous êtes. C'est parfait! Vous êtes essentiellement parfait, spirituellement parfait. Vous me direz que ça ne paraît pas. C'est qu'il y a encore des barrières qui vous empêchent d'expérimenter et d'exprimer votre perfection. Ces barrières, ce sont des complexes que vous érigez depuis votre naissance; des complexes, ce sont des idées subconscientes émotives au sujet de votre sexe, de votre âge, de votre instruction, de votre accent, de votre grandeur, de votre lieu de naissance et le reste. Le but de cette thérapie, c'est d'amener chaque personne vivante à réaliser qu'elle peut choisir, à chaque instant, de manifester un peu plus sa perfection, car, voyez-vous vous êtes parfait. Vous pouvez donc vivre votre santé.

NO 41 SANTÉ

Nous entendons souvent des statistiques concernant l'état de la santé, pardon, j'aurais du écrire l'état de la maladie de nos concitoyens! Alors, nous nous

disons: ((Ce n'est pas drôle comme les gens sont malades!). Eh oui! les statistiques, c'est les autres! Vous, votre santé, comment est-elle? Excellente! Bravo! Médiocre? Qui va y voir ? Quand? Lorsque vous vous plaignez de votre santé, vous pensez à votre hérédité ou à votre éducation ou à votre environnement, ou à la pollution! Mais vous, que faites-vous aujourd'hui? Fumez-vous? Buvez-vous? Prenez-vous assez d'air par la marche, la course, la bicyclette, la natation ou un autre sport? Dormez-vous assez? Vous ici, maintenant, laissez faire les statistiques, et pensez à votre santé. Commencez là où vous êtes, avec ce que vous avez. Allez! Prenez une bonne respiration et un verre d'eau et hop! À votre santé! Vous semblerez plus chanceux.

NO 42 LA CHANCE

Souvent, lorsque ça va mal ou que nous pensons que ça va mal, nous raisonnons, nous expliquons et nous tentons de nous justifier. Alors nous disons que nous n'avons pas eu de chance ou que nous n'avons pas eu notre chance, ou que nous méritons bien que quelqu'un nous donne notre chance. J'ai des nouvelles pour vous: votre chance, vous l'avez eue! Savez-vous quand? En venant au monde! En effet, selon ma théorie, vous avez eu la chance de réussir et d'être heureux. J'ai une autre nouvelle pour vous: votre chance, vous l'avez encore! Comment? À chaque instant, vous pouvez choisir de réussir et d'être heureux, là où vous êtes, avec ce que vous avez, dans votre réalité, en observant et acceptant votre réalité, telle quelle, pour qu'elle devienne plus et mieux. Vous ici maintenant, vous pouvez choisir! Choisissez de partager votre chance.

NO 43 SOMMEILLER

Vous assistez à une réunion importante et vous sentez le sommeil vous gagner. Vous êtes porté à vous endormir. Mais inconsciemment, vous savez que ce ne serait pas bien pour vous de dormir là. Et vous êtes frustré. Cependant, lorsque vous êtes de plus en plus conscient de votre vie, voici ce qui arrive: vous notez que vous avez sommeil, vous observez et acceptez ce fait, et vous prenez la responsabilité de choisir d'avoir le goût de dormir. Et vous le savez: vous pouvez choisir de dormir tout de suite ou d'attendre. Quand vous êtes rendu là, vous découvrez que c'est totalement correct pour vous d'être porté à dormir: et la raison pour laquelle, c'est totalement correct, c'est uniquement parce que c'est un fait que vous êtes porté à dormir: c'est ça, on ne peut changer ça. Ensuite, vous savez que c'est totalement correct pour vous de choisir de ne pas dormir à ce moment-là. Et c'est étonnant de constater que vous pouvez être facilement éveillé si vous choisissez de ne pas dormir. Et le plus important, c'est que vous n'êtes pas frustré, parce que vous savez que la frustration ne vous fait pas avancer vers vos buts. La sérénité s'installe sur votre visage! Et vous découvrez une énergie nouvelle.

NO 44 ÉNERGIE

Ma théorie, c'est que vous êtes la source de votre fatigue et de votre énergie. C'est-à-dire que vous choisissez d'être fatigué ou énergique. Rien, ni personne ne vous rend ainsi. Quand vous étiez inconscient, vous pensiez que quelqu'un ou quelque chose vous rendais ainsi. Maintenant, vous devenez de plus en plus conscient, et vous vous rendez compte que vous avez créé les résultats de votre vie: vous en êtes totalement responsable. Pensez aux sept derniers matins où vous vous êtes éveillé: vous avez alors ((trouvé)) que vous étiez fatigué ou énergique? Non, cher ami! Vous êtes la source de votre énergie ou de votre fatigue. Vous avez choisi. Vous êtes responsable de votre choix. Quand vous observez et acceptez ce fait, vous choisissez, à chaque instant, l'énergie, la santé, la force, le travail, l'efficacité, le rendement, le résultat. Alors, pourquoi jouer? Pourquoi blâmer des personnes ou des circonstances? Pourquoi vous mentir à vous-même? Faites face aux faits, acceptez la vérité, soyez responsable et choisissez l'énergie. Un instant à la fois. Veux-tu le savoir?

NO 45 SAVOIR

Quand vous savez quelque chose, c'est totalement différent de croire, juger, raisonner. Savoir qu'une chose est vraie, par intuition, c'est savoir, directement, sans détour, qu'une chose est vraie pour nous; c'est tout. Ce n'est pas croire parce que quelqu'un l'a dit. Ce n'est pas se fier à la parole de la personne, qui, à tort ou à raison, vous a demandé d'avoir foi en elle. Ce n'est pas non plus juger en évaluant une situation par rapport à une autre. Ce n'est pas comparer un fait nouveau à un fait déjà connu. Ce n'est pas non plus raisonner en déduisant une conclusion de prémisses précises. Ce n'est pas expliquer une décision par des principes. Je sais que je vis, je n'ai pas besoin d'y croire, de juger ou de raisonner ce fait. Naturellement, rien ne m'interdit de croire, juger, raisonner. Ainsi, je peux savoir, par intuition, c'est ma réalité. Je ne vous demande pas de croire ni juger ni de raisonner ma vérité. Ma réalité, c'est ma réalité. La vôtre, c'est la vôtre. Votre vie, c'est votre vie!

NO 46 VOTRE VIE

Personne ne peut vivre votre vie pour vous. Vous connaissez votre passé: c'est un fait, c'est réel, vous ne pouvez le changer, acceptez-le et observez vos réactions. Votre présent ne dure qu'un instant, et c'est un instant, et c'est un instant important, car c'est le seul instant où vous pouvez faire des choix. Et votre avenir, il n'existe pas, et malgré cela, il devient votre passé, instant par instant. Et c'est ce qui est merveilleux, car à chaque instant, vous pouvez vous fabriquer du passé neuf, à votre goût, selon votre création. Votre vie vous offre l'occasion de grandir en développant le goût de l'aventure, l'esprit du risque, la capacité de vous fier à vous-même, le cran de compter sur vous-même, la détermination de réussir et d'être heureux, la capacité d'inspirer confiance, au lieu d'inspirer de la pitié. Vivre, c'est vivre avec créativité, naturel, spontanéité. Vivre c'est vivre. Si vous ne vivez pas, vous courez au suicide!

NO 47 SUICIDE

Comme chaque être humain, vous avez en vous un instinct de mort et un instinct de vie; tantôt, vous avez le désir de vivre à plein, tantôt, vous avez le goût de mourir tout de suite. Si vous êtes normal, vous avez eu aussi, le goût de mourir avant votre temps, voire même la tentation de vous suicider. Se suicider, c'est quoi? Physiquement, c'est se donner la mort à soi-même. Intellectuellement, c'est refuser de continuer à se cultiver par des cours, des livres, des séminaires. Émotionnellement, c'est se sentir séparé, rejeté. Spirituellement, c'est ne plus chercher le contact avec son être intérieur. Celui qui pense à se suicider détruit régulièrement ses chances de réussir et d'être heureux. Celui qui veut vivre augmente régulièrement ses chances en prenant soin de son corps, de son cerveau et de son âme. Se suicide qui veut, quand il veut, comme il veut. Vit qui choisit de vivre, instant par instant. Faites votre choix! Faites votre jeu! Gagner, c'est plus qu'éviter des erreurs.

NO 48 ERREURS

En vous rendant là où vous voulez aller, (être plus fort, plus heureux, plus riche), vous ferez des choix, et beaucoup de choix. Et chemin faisant, vous ferez beaucoup d'erreurs. Quand vous êtes totalement responsable de vos erreurs vous les effacez rapidement. Car vous n'êtes pas pris à jouer perdant en les revoyant et en les répétant. Vous regardez toujours en avant, en observant et acceptant la réalité, les faits, ce qui est. Vous n'essayez pas d'avoir raison et de prouver que les autres ont tort. Vous acceptez simplement de ne pas avoir tort. Supposons que vous soyez en retard au travail: le cadran n'a pas sonné. Qui blâmer? Le cadran? Votre conjoint? Non! Non! Vous êtes responsable, vous avez choisi de vous lever en retard. Une erreur est une erreur. Pourquoi? Parce que c'est une erreur. Pourquoi avez-vous fait une erreur? Parce que vous avez fait une erreur. C'est du domaine du passé. Et après? Après, il y a l'instant présent! C'est ce qui compte. Un instant vécu dans votre corps.

NO 49 VOTRE CORPS

Choisissez une chaise, assoyez-vous, prenez conscience de votre corps, placez vos pieds solidement sur le plancher, placez vos mains sur vos genoux, fermez vos yeux, et prenez conscience de l'espace que vous occupez. Et laissez tout votre corps se détendre, des pieds à la tête. Relaxez! Constatez que ça vous fait du bien. Choisissez de prendre l'habitude d'aller ainsi dans votre espace, chaque jour, quelques minutes, matin et soir. Parce que vous vivez dans un corps physique et que jusqu'à un certain point vous êtes un corps physique. Cela signifie que tout ce que vous expérimentez commence quelque part dans votre espace: vos pensées, vos émotions, vos sentiments, vos joies, vos peines, vos plaisirs, vos douleurs, votre bonheur, tout. Personne ne vous transmet directement votre expérience. Au contraire. Tout ce qui fait partie de votre expérience commence dans votre espace. Nulle part ailleurs. Vous êtes le centre, la source, la cause de votre univers à vous. Et vous êtes la source de votre argent.

NO 50 L'ARGENT

Vous ne pouvez pas avoir ce que vous êtes obligé d'avoir. Je m'explique. Parlons d'argent. Supposons que vous ayez pris la décision que vous êtes obligé d'avoir beaucoup d'argent pour survivre, vous n'y arriverez pas. Si vous vous serrez les dents chaque jour en essayant de faire toutes sortes de choses pour obtenir beaucoup d'argent, vous jouez un jeu et vous ne gagnerez pas. Ce que vous devez d'abord observer et accepter, c'est le fait que vous n'avez pas beaucoup d'argent, et que vous seul êtes responsable de ce manque. Ensuite c'est totalement correct pour vous qu'il en soit ainsi, parce que ça fait partie du passé, et que vous ne pouvez rien changer à votre passé. Sentez que vous relaxez: c'est très bien! Alors, et alors seulement, vous avez un choix à faire: choisissez-vous d'avoir beaucoup d'argent dans votre futur? Si vous faites ce choix, vous y arriverez, sans essayer. Pourquoi? Parce que si vous regardez en avant, là où vous voulez aller, et que vous savez que vous êtes déjà là en pensée, il vous sera facile de vous y rendre sans effort en réalité, car tout ce qu'il y a entre là où vous êtes et là où vous voulez aller c'est du temps et de l'espace. Relisez, méditez, pensez... Entre-temps, choisissez d'aimer.

NO 51 AIMER

Vous voulez aimer! Et c'est humain, car les êtres humains sont faits pour aimer et être aimés. Mais quel est le premier pas à faire pour aimer? Que devez-vous faire en premier pour prouver que vous aimez quelqu'un? Comment commencer à aimer? J'ai souvent fait allusion à l'espace psychologique: c'est le climat dont une personne a besoin pour s'épanouir et devenir tout ce qu'elle est en réalité. Et ce climat, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, et patiente. Donc, pour aimer quelqu'un vous devez commencer par l'accepter tel quel, et vous devez même accepter qu'il ne vous accepte pas totalement, inconditionnellement, patiemment. Inversement, quelqu'un vous aime s'il commence d'abord par vous donner l'espace nécessaire à votre épanouissement. Cet espace que l'autre vous donne, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, patiente. Selon ma théorie, vous pouvez choisir de donner de l'espace et d'en recevoir, d'aimer et d'être aimé. Vous avez le choix, instant par instant! Même si vous êtes en chômage!

NO 52 CHOMAGE

Plus de 80% des gens ne sont pas satisfaits de leur travail. Parmi ceux-là, plus de 37% vont changer d'emploi cette année. Régulièrement environ 10% des gens sont en chômage et se cherche un emploi. C'est dire qu'ils se cherchent un emploi parce qu'ils l'ont perdu et qu'ils ne veulent pas demeurer aux crochets de la société: ils ont le courage d'être un actif et non un passif dans le bilan de l'univers. Lorsque vous vous cherchez un emploi, vous ne l'avez pas trouvé, car si vous l'aviez trouvé, vous ne le chercheriez pas. Et lorsque vous cherchez et que vous ne trouvez pas, vous pensez qu'il n'y en a pas. Et alors vous prenez panique. C'est la seule chose à ne pas faire. Combien d'emplois pouvez-vous accepter en même temps au même endroit? Un seul! C'est donc celui-là qu'il

faut chercher, car il est là et il vous attend. Il est dans la réalité de l'univers, matériel ou cosmique. Relaxez! Cherchez et vous trouverez! Soyez sincère: cherchez vraiment... et vous trouverez! Choisissez de trouver! Et cherchez votre motivation!

NO 53 MOTIVATION

Se motiver, selon ma théorie, c'est se maintenir en action vers des buts réalisables que nous avons choisis. Pour bien vous motiver, vous ne devez pas perdre de vue votre réalité, toute votre réalité, rien que votre réalité. Qu'est-ce à dire? Votre réalité, c'est d'abord l'ensemble de vos aptitudes, de vos énergies, de vos talents, de vos connaissances, c'est aussi l'ensemble des forces et des limites du milieu physique et social où vous avez grandi et où vous vivez; c'est enfin le degré de prise de conscience de votre être. Ainsi donc, lorsque des individus, directement ou indirectement, vous affirment qu'il suffit de se fixer des buts et de vouloir, ce sont des gens qui veulent vous faire rêver: ce sont des rêveurs ou des menteurs. Vous êtes un réalisateur, dès que vous commencez à vivre dans la réalité, et que vous faites progresser cette réalité en travaillant à la réalisation de projets, les deux pieds sur terre, là où vous êtes, avec ce que vous avez. Votre meilleure motivation, c'est votre réalité: rien que votre réalité, toute votre réalité. Pigez-vous? Est-ce une insulte?

NO 54 INSULTE

Quelqu'un vient de vous injurier, de vous offenser, de vous insulter. Ce quelqu'un a tort ou raison. Il dit vrai ou non. Qu'à cela ne tienne! C'est fait! Celui qui vous insulte se sert d'un détail personnel pour vous diminuer parce qu'il se sent inférieur à vous. C'est un nain qui parce qu'il voit un géant tombé par terre, jouit de pouvoir l'arroser de sa grossièreté. C'est un écoeurant: il inspire le dégoût. (Cependant, vous avez peut-être choisi que l'écoeurant vous écoeure... Alors acceptez et observez votre choix!...) Que choisissez-vous de faire? Vous pouvez choisir de lui répliquer du tac au tac: ce serait vous abaisser à son niveau. Vous pouvez choisir de vous chagriner, et de noyer votre chagrin, et de noyer la noyade de votre chagrin: ni vous ni l'écoeurant ne méritez autant de chagrin. Alors, il ne reste qu'une chose: vous choisissez de vivre l'instant présent. Vous dites à l'écoeurant: ((Puis après?)) Et surtout, vous vous dites; ((Puis après?)) Ça veut dire: ((Puis après?)) Ça vous évite d'être agressif?

NO 55 AGRESSIF

Des amis m'ont dit que je suis agressif. Agressif? Moi? Oui! Moi! Agressif! Pourquoi? Parce que j'attaque! J'attaque les autodéfenses, les vieilles habitudes, la pitié de soi-même. J'attaque la routine, la paresse, le ronchonnement. J'attaque les regrets du passé, les craintes de l'avenir, les peurs du présent. Si j'attaque tant, c'est pourquoi? C'est pour que vous aussi, vous choisissiez de vivre votre vie, dans l'instant présent, de la même façon que l'eau est mouillée et que les roches sont dures. Vous aimez choisir de dire: ((Je me sens bien, je me sens libre, je me sens moi-même, comme une hirondelle dans l'air, comme une

truite dans l'eau, comme un écureuil dans le bois!)) Ensemble, instant par instant, nous bâtissons un monde où il fait bon vivre. Choisissez-vous cela? Si oui, observez bien les faits!

NO 56 LES FAITS

En tout, partout, et toujours, recherchez les faits. Observez et acceptez les faits, l'expérience, la réalité vraie. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous c'est vous, moi c'est moi. Ne laissez personne vous dire que ça ira mieux demain, et que si vous continuez à essayer, vous arriverez quelque part, comme par magie. Vous devez vous-même faire valider, vérifier, confirmer votre réalité, jour par jour, et regarder l'univers dans la lumière de la vérité. Ne vous racontez pas de mensonge: vous l'avez fait trop souvent déjà. Si chaque matin vous vous dites que ça ira mieux demain, quand votre vie marchera-t-elle à votre goût? Si vous passez votre temps à dire: ((Je vais faire telle chose en attendant d'avoir des enfants, en attendant que les enfants aillent à l'école, en attendant que les enfants aient terminé leurs études, etc. etc.)) quand commencerez-vous votre vie? Vivre, ce n'est pas attendre! Vivre, c'est vivre ici maintenant! Alors, arrêtez et regardez!

NO 57 REGARDER

Regardez votre vie! Observez-la et acceptez-la, telle quelle! Prenez conscience de l'instant présent. Prenez conscience qu'à cet instant, rien ni personne ne peut vous empêcher d'être heureux, si vous avez choisi d'être une personne heureuse. Choisissez où vous voulez aller avec votre vie. Choisissez d'être propriétaire gérant de votre vie. Ou si vous préférez, choisissez d'être le président et directeur général d'une compagnie qui s'appellerait: ((Moi inc.)) ((Qui mène votre vie?)) Relaxez! Et commencez à vivre, vous, ici, maintenant. Même dans le brouhaha de votre existence actuelle, arrêtez, regardez, relaxez et créez quelque chose, fignolez quelque chose. Choisissez d'aller là où vous êtes. Vous verrez, les gens vous aideront à y aller vite et bien. Et personne n'aura tort de vous laisser gagner votre jeu. Vous savez que vous êtes responsable de votre choix. Totalement. Regardez! Quitte à être un vrai radis!

NO 58 RADIS

Il y a toutes sortes de légumes! Un radis, c'est un radis. Un navet, c'est un navet. Une tomate, c'est une tomate. Le radis doit changer, librement, spontanément, naturellement, sincèrement! Ça veut dire quoi? Ça veut dire que le radis doit chercher à devenir le meilleur radis qu'il peut devenir, en tenant compte de toutes les possibilités de sa nature, de son milieu, de son pouvoir de choix. À cause de la nature des choses et de la réalité des faits, et de la vérité des circonstances, un radis ne deviendra jamais une tomate ni un navet. Rien ne sert au radis de rêver de devenir navet ou tomate. Un radis, c'est un radis. Sa nature, son but, son intention, son objectif, c'est de devenir pleinement radis, même pas

le plus beau des radis du monde; simplement, le radis qu'il est, pleinement. C'est là qu'il sera heureux. Et s'il est heureux, il deviendra radis. Et vous, quelle sorte de légumes êtes-vous? L'important, ce n'est pas d'être tel légume, mais d'être simplement, pleinement. Si vous êtes un concombre, soyez un vrai concombre! Et vous serez heureux d'être simplement! Est-ce une théorie pure?

NO 59 THÉORIE

Ma théorie, c'est que vivre c'est vivre, et que vous choisissiez à chaque instant de devenir ce que vous êtes déjà, là où vous êtes, avec ce que vous avez! Il se peut que vous ne croyiez pas du tout en ma théorie! Tan mieux! Il ne faut pas croire, il faut expérimenter! Il se peut que ma théorie soit fausse; elle produit des résultats. Bravo! L'important, ce sont les résultats vécus, les faits expérimentés. Les idées et les concepts vous aident à comprendre, et le danger, c'est que vous soyez portés à intellectualiser trop, à ne pas vivre assez. Une théorie, c'est une théorie. La vie, c'est la vie. Pour grandir, vous devez prendre conscience que vous grandissez, et que vous pouvez grandir encore plus en vivant plus d'expériences. Je me fiche de ce que vous pensez de ma théorie et de ce que vous en faites. Je vous accepte tel que vous êtes. J'accepte même que vous ne m'acceptiez pas. Vous aussi, choisissez d'accepter les autres et d'accepter qu'ils ne vous acceptent pas. Vivez, que diable! Et rendez service.

NO 60 SERVIR

Servir, c'est choisir d'assister quelqu'un, c'est choisir de créer pour lui l'espace requis pour sa croissance personnelle, selon sa nature et son rythme. Vous pouvez être le serviteur de vos semblables sans être leur esclave. Votre première réalité, c'est que vous êtes! Ici! Maintenant! Votre deuxième réalité, c'est que vous êtes membre de l'humanité. Et vous devez prendre conscience de cette réalité, l'assumer pleinement, et choisir de rendre service à la société dont vous faites partie. Vous êtes le serviteur des autres. Vous n'en êtes pas l'esclave. Vous pouvez choisir de remplir votre espace, et de l'agrandir, tout en rendant service à ceux qui veulent choisir eux aussi, de remplir leur espace et de l'agrandir tout en rendant service aux autres. Choisissez: ni esclave ni despote: serviteur. Quel que soit votre âge, c'est ça!

NO 61 L'AGE

Vous vous plaignez peut-être de votre âge, votre instruction, de votre grandeur, de votre visage, de votre grosseur, de quoi encore! Vous vous dites peut-être: ((Si j'étais comme lui, si j'avais telle chose comme elle!)) Arrêtez cela tout de suite! Les roches sont dures, l'eau est mouillée, vous êtes ce que vous êtes, vous avez ce que vous avez. C'est cela qui est cela! Et c'est correct. Et vous êtes parfait. Savez-vous quel est le plus bel âge dans la vie? C'est l'âge que vous avez, car c'est le seul âge où vous pouvez être, avoir et faire quelque chose! Savez-vous quelle est la meilleure grandeur? C'est la grandeur que vous avez, car c'est la seule grandeur avec laquelle vous pouvez, être et avoir

quelque chose! Savez-vous quelle est la meilleure instruction? C'est celle que vous avez, car c'est la seule instruction avec laquelle vous pouvez avoir, faire et être quelque chose! Alors? ...Alors! D'accord? D'accord! C'est cela? ...C'est cela! Alors, dites que vous choisissez d'être une personne heureuse et respectez votre parole!

NO 62 PAROLE

Une entente, c'est comme une parole donnée: deux personnes acceptent de respecter un contrat verbal (le contrat écrit n'est que la preuve du contrat verbal, sans plus). Supposons que vous êtes une bonne personne normale. Alors, vous avez déjà brisé des ententes. Voilà l'une des raisons pour lesquelles votre vie ne va pas comme vous le souhaiteriez. Vous vivez votre vie selon la théorie qui veut que vous soyez quelqu'un de spécial, un cas à part, ayant des droits et privilèges particuliers, bien libre de tricher concernant certains rapports, les règlements de la circulation, les comptes de dépenses, et d'autres petites ententes ordinaires. Et vous vous dites: ((Ce que l'autre ne sait pas, ça ne fait pas mal)) ou encore ((L'important c'est de ne pas se faire prendre)) ou aussi ((Ce n'est pas raisonnable de tenir une entente quand ça ne blesse personne de la briser!))). Et puisque vous êtes raisonnable, vous brisez vos ententes! Et vous vous mentez à vous-même. Et vous cherchez des amis qui vont accepter vos mensonges si vous acceptez leurs mensonges. Vous avez le choix: ou bien vous continuez à vous mentir ou bien vous vivez avec franchise, droiture et rectitude, comme le niveau, le fil à plomb et l'équerre. La parole donnée, c'est la parole donnée. La vie c'est la vie. Et votre vie va bien quand votre parole donnée est respectée. L'essentiel, c'est l'essentiel.

NO 63 L'ESSENTIEL

L'essentiel, pour une pomme, ce n'est pas d'être plus grosse qu'une cerise, c'est d'être une belle et bonne pomme, une pomme totale, complète. Tout le reste est accidentel: qu'elle pousse sur tel ou tel pommier, à tel ou tel endroit, à tel ou tel moment, c'est secondaire. Ainsi, pour un être humain, l'essentiel, c'est qu'il soit heureux, en paix avec lui même et avec les autres, en harmonie avec la nature, en communion avec la Force Universelle, en contact avec sa Source de tout, et qu'il grandisse, selon son rythme, pour devenir totalement ce qu'il est, pour actualiser pleinement ce qu'il est en puissance. Tout le reste est secondaire et accidentel. Le reste, c'est l'argent et les biens matériels, la sécurité physique, les mystères, les croyances, les symboles, les signes, les émotions, les sentiments, les opinions, les points de vue, les perceptions. Tout cela, ce sont des moyens pour atteindre l'essentiel. Que vous soyez pomme ou poire, cerise ou banane, l'essentiel, c'est d'être heureux, d'être, un point c'est tout. Là, vous pouvez crier: ((BINGO!))

Fin de la DEUXIÈME session

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 crée 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 coté 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).*

**Pardoner: 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 agir 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 OBÉTÉX 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 1320 C'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.*

Étinco© no- 500-15- 019654
La Raison Thérapie ©