



## 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'est-ce 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 choisies 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 choisis 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 devrait 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 OBÉTÉX®: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 raisnable 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 séminaires 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.*

FIN