

## SESSION UN DE SIX



### IMPORTANT DE LIRE L'ENTENTE ÉTINCO QUI SUIT

Étinco© est une manière d'être bien dans sa peau,  
tant dans les moments négatifs - que positifs +.

Étinco reconnaît d'emblée que l'immobilisme est à l'opposé de l'évolution.

Puisque tu considères aujourd'hui comme vraies des valeurs qui pourraient te sembler fausses demain, tu te réserves donc le privilège d'adapter, de modifier et même de rejeter en tout ou en partie ce que contient,

**(L.R.T.O.© 2025 ETINCO® NO- SD198519NA220866172),**

si cela peut améliorer ta qualité de vie, en tenant compte de tes capacités actuelles pour gérer ton cerveau.

- 1) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à choisir moi-même ce que j'ai le goût de vivre sans devoir m'obliger à le justifier auprès des autres... sauf si les conséquences de ce choix peuvent leur créer un préjudice.
- 2) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à exprimer clairement mes attentes, mes désirs et mes besoins aux personnes concernées plutôt que de les obliger à deviner ce que j'attends d'elles.
- 3) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à satisfaire moi-même mes besoins puisque je suis la seule personne que ça intéresse vraiment... à moins que quelqu'un d'autre y trouve aussi son avantage.
- 4) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à admettre que l'ampleur de mes déceptions et de mes souffrances sera proportionnelle à l'intensité de mes attentes face aux autres et face à la vie elle-même.

5) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à reconnaître que mon attitude, face aux gens et aux événements, dépend seulement de ma façon de les percevoir et du pouvoir que je leur donne.

6) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à tenir compte qu'une réaction trop émotive face à la victime d'aujourd'hui pourrait me transformer en son bourreau de demain.

7) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à résister aux personnes ou aux organisations qui utilisent la manipulation émotionnelle pour m'inciter à faire leur volonté plutôt que la mienne.

8) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à assumer pleinement l'impact que peuvent avoir mes croyances, mes paroles, mes comportements, mes ententes et mes CHOIX, tant sur ma qualité de vie que sur celle des autres.

9) MOI (ton prénom)... Je m'engage à éloigner toutes sources physiques, psychologiques, morales ou spirituelles que je perçois actuellement comme restrictives pour mon bien-être.

10) MOI (ton prénom)... Ici maintenant! Je m'engage à laisser les autres ÊTRE ce qu'ils choisissent D'ÊTRE, VIVRE ce qu'ils choisissent de VIVRE et CROIRE ce qu'ils choisissent de CROIRE dans la mesure où les conséquences n'impliquent qu'eux-mêmes.



## PRÉFACE



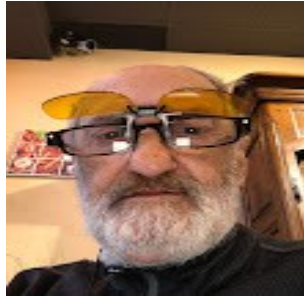
PHOTO SOUVENIR DE MA GRADUATION D'ÉGOTHÉRAPEUTE OBÉTÉX©  
1982.

A droite JEAN-GUY LEBOEUF, PDG. De l'académie J.G.L. a gauche BIBI !. EN  
1982

**Marie-Soleil Ma Lovelove  
depuis le 4 Juillet 1970**



**Bibi 2024  
75 ANS**



Pseudonyme, Gabriel Étinco, depuis 2000 sur le web.

SITE WEB ► [www.obetexte.com](http://www.obetexte.com)

SUR UNE TABLETTE OU ORDI. /CELLULAIRE ???

COURRIEL ► [gabrieletinco@gmail.com](mailto:gabrieletinco@gmail.com)

Skype & Facebook Personnel

SKYPE Yvon sénécal ► [ICI](#)

Yvon Sénécal, celui avec mon logo a gauche ouvert tous les mercredis, de 20h.  
A 23h., maximum, heure du Québec.

► [FACEBOOK](#) Yvon Sénécal

---

JE CHOISIS MA VIE EN JOUANT LE TOUT POUR LE TOUT  
PAR LA MISE EN FORME PHILOSOPHIQUE, DÉNONCÉS  
DE DEUX SÉMINAIRES :

1(version québécoise)-[OBÉTÉX](#)/PAR [JEAN-GUY LÉBOEUF](#) & 2(version  
anglaise)-[EST](#)/PAR [CARL FREDERICK](#)

RENOMMER LA RAISON THÉRAPIE OBÉTÉX!© L.R.T.O.©

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.**

BEAU R.A.R.E. TEL

BON + - QUEL

PARFAIT

## O.A.P.C.

Je vous averti, il n'y a rien dans ces énoncés, L.R.T.O.©. Tout est en vous. Cependant, votre vie peut se transformer simplement, simplement, simplement!

Ces énoncés ont 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 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**. (**Ob-ét-ex = Obétex.**) DE CE QUI EST!

### **INTRODUCTION**

J'avais un objectif en tête en te présentant, L.R.T.O.©, c'est de t'aider à faire place nette pour que tu puisses enfin gagner dans tous les JEUX auxquels tu joues actuellement.

J'aimerais te faire un aveu avant que tu ne commences à lire : je veux dire que tu sais déjà **TOUT** ce que je vais te dire. Pas un peu... mais bien **TOUT**. Au fur et à mesure que nous avancerons, je vais simplement créer un espace où tu pourras assembler toutes les pièces du casse-tête pour y voir plus clair.

Cependant, ta vie est ton casse-tête et non le mien. Il en a toujours été ainsi depuis le début des temps, et il en sera de même tant que tu existeras.

Quant à moi, je ne suis qu'un être humain venu te rencontrer pour voir où tu en es. 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 manuscrit. L.R.T.O.©. Ne continue pas à lire... tu perdrais ton temps. Quoi que tu choisisses de faire, **NE ME** permets jamais de te conduire dans aucun mirage. Je soutiens que tu as jusqu'à ce jour permis aux autres de te dire comment vivre ta vie. Depuis le début de ta vie, tu as suivi des chemins que l'on t'a incité à emprunter. Et moi, je te dis que tu perds la tête si tu te fais ça à toi-même.

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

Rien d'autre. **Rien de plus et certainement rien de moins.** Comme tu le sais très bien maintenant, tout jeu comporte des règles, que je vais appeler des "ententes".

En d'autres termes, tu as choisi de t'asseoir ici avec moi et de jouer à mon jeu, L.R.T.O.©. Tu sais très bien que tu peux choisir à n'importe quel moment **d'arrêter le jeu et de partir.**

**Voici les ententes que je veux conclure avec toi avant que tu ne commences la première session.**

**1.** Tu consentiras à t'engager pleinement dans cette expérience et à écarter autant que possible tout élément extérieur. En d'autres termes, je veux que nous soyons seuls dans une pièce calme. N'expérimente pas cette expérience dans un train, sur la place publique, ni sur la plage, ni dans tout endroit où la lecture pourrait être interrompue.

**Également, évite de participer à ce séminaire immédiatement après un moment difficile de ta vie.**

**2.** Tu examineras ta vie de près, attentivement, et objectivement pour voir si tu obtiens réellement ce que tu veux de la vie. Si tu ne te sens pas prêt à le faire, ne commence même pas à lire.

**3.** Tu ne liras que lorsque tu seras pleinement conscient. Cela signifie : **A-** Sois pleinement éveillé. Je ne vais pas te raconter une histoire pour t'endormir ; je te parle d'un jeu que tu appelles ta vie. **B-** Assure-toi d'avoir satisfait tous tes besoins physiques avant de commencer et ce, pour toute la durée de la session. Si tu as besoin de faire une pause, cela marquera la fin de la session. Tu pourras reprendre la session à un moment qui te convient. **C-** Abstiens-toi de toute substance affectant tes facultés, que ce soit des médicaments, de l'alcool, de la marijuana, etc., au moins douze heures avant de commencer. **D-** Laisse toute nourriture dans la cuisine. Abstiens-toi de fumer, de préférence, même si cela n'est pas une condition essentielle.

**4.** Lis lentement... permets aux mots de t'atteindre vraiment. Médite dessus avant de continuer. Assure-toi qu'ils te conviennent, vois s'ils te disent la vérité ou non. Si cela prend six mois pour terminer cette expérience, ce sera parfait. Ce n'est pas quelque chose à 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 à 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 cela. Mais tu auras grand avantage à t'y préparer.

En bref, si tu choisis d'explorer ta vie et d'examiner de près ce qui se passe en toi, partons à l'aventure ensemble. Ce que nous allons découvrir, c'est tout toi. Tu es un être tellement beau et parfait que je prendrai plaisir à chaque seconde

passée à participer au jeu de ta vie. Rien ne me ferait plus plaisir que de te voir jouer un nouveau jeu, et de partager cette expérience avec toi.

### **Préambule**

La vie est un jeu, mais tu dois jouer pour gagner. Un enfant joue et gagne. Pourquoi pas toi ? L'intention de La Raison Thérapie Obétex, est de t'assister et de te soutenir afin que tu puisses progressivement éliminer les barrières qui se dressent sur ton chemin et ainsi remporter le jeu que tu joues.

Maintenant, je dois te faire une triple confession. Premièrement, toi et moi sommes spirituellement parfaits; ce qui nous empêche de manifester cette perfection, ce sont les barrières que nous entretenons grâce à notre intelligence dans notre vie émotionnelle et physique. Deuxièmement, je suis comme toi, en train d'escalader la montagne de l'évolution personnelle, de la prise de conscience et de l'épanouissement cosmique.

Enfin, tu sais déjà tout ce que La Raison Thérapie va faire : elle va créer l'espace pour que tu puisses reconnaître ta vérité. Et pour atteindre cette intention, La Raison Thérapie s'appuie sur des philosophies anciennes et nouvelles, des auteurs anciens et contemporains, les sciences et les arts, le mysticisme et l'ésotérisme. Je te souhaite de développer en toi le goût de la recherche, de la réflexion et de l'action ; ainsi, tu prendras une conscience accrue de la personne que tu es et de l'univers dans lequel tu vis.

### **ICI ET MAINTENANT !**

Cependant, ta vie t'appartient, pas la mienne. En tant qu'être humain, je cherche aussi les réponses aux questions fondamentales : « Qui suis-je ? D'où viens-je ? Où suis-je ? Où vais-je ? » Par conséquent, je t'invite à être mon critique. J'aimerais que tu fasses preuve d'une vigilance constante : observe, étudie et expérimente tes réactions *dans chaque instant présent*.

**Sinon, si tu me crois sans réserve, tu risques de rester un imbécile inconscient, car tu ne te développes pas. Cependant, je te conseille de ne pas me croire sur parole !**

Je veux aussi que tu sois ton propre critique. Jusqu'à ce jour, tu as trop souvent laissé d'autres personnes te dire quoi faire de ta vie. Tu t'es laissé influencer trop souvent. J'affirme que tu as le pouvoir de choisir. De choisir d'être une personne de mieux en mieux dans ta peau, tant dans le négatif que dans le positif. Et tu peux choisir la manière, le rythme et le style de ta croissance, de ton évolution, de ton progrès.

**Quel est le jeu de la vie ? C'est lorsque l'âme prend conscience de sa perfection en effectuant un voyage à travers un véhicule appelé le corps, utilisant un outil appelé l'intelligence de ton ego. Je veux que tu t'engages avec les énoncés suivants avant de**

débuter cette expérience :

\*\*\*\*\*

- ▶ Pour être heureux, observe et accepte ce qui est, puis choisis !
- ▶ Pour mieux aimer et être aimé, communique, dialogue, partage !
- ▶ Choisis ce que tu as, et tu auras ce que tu choisiras !
- ▶ Tu es ce que tu es, et tu n'es pas ce que tu n'es pas ! C'est parfait !
- ▶ Tu as 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 trempée, toi c'est toi, lui c'est lui, elle c'est elle, moi c'est moi!
- ▶ Ma vérité est différente de ta vérité!
- ▶ Choisis de vivre totalement ta vie, un instant à la fois, toi, ici, maintenant!
- ▶ Observe et accepte la personne que tu es ici maintenant, simplement, sans effort, sans résistance, sans peur, sans reproche!
- ▶ Tu es parfait, ce sont tes barrières qui t'empêchent de manifester ta perfection!
- ▶ Tu es la source de toute ta vie!
- ▶ Vis simplement et totalement, fais des efforts sans efforts!
- ▶ Prends ton passé tel quel, vis ton présent simplement, crée ton futur selon tes choix!
- ▶ Tu as à t'occuper seulement de ce qui est ici maintenant, tu n'as pas à te préoccuper de ce qui n'est pas ici maintenant!
- ▶ Vis simplement, respecte tes ententes et fais ce qu'il y a à faire!
- ▶ La seule force assez puissante pour transformer la qualité de ta vie, c'est toi!
- ▶ Choisis de vivre chaque instant avec la détermination d'en faire l'un des grands instants de ta vie!

► Tu es responsable de choisir, choisis d'être responsable!

► Le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta vie, c'est toi-même ! Donne-toi donc totalement à ta vie !

## **BONNE SESSION**

\*\*\*\*\*

### **SESSION 1**

Tes devoirs de la session !

Cliquez sur les liens en jaune orange, pour les télécharger.

Expérimente la session 1, trois fois, avant de commencer la session 2, plus bas sur cette page.

La première fois, lis les énoncés sans répondre aux questions.

La deuxième fois, réponds aux questions des énoncés.

La troisième fois lis les énoncés et les réponses aux questions.

Au moment de ton choix (d'ici à un mois maximum) :

EXPÉRIMENTE LA TECHNIQUE P.A.S. ► [ICI](#) AVANT LE DÉBUT DE CHAQUE SESSION.

AUSSI, LIS PARFOIS LES 52 PHRASES DÉPOLARISANTES DU JE-EGO, AU BAS DE CETTE MÊME PAGE ► [ICI](#)

Expérimente une méditation différente sous dessous avant chaque lecture.

TEMPS DE TÉLÉCHARGEMENT UNE MINUTE + OU -

► [NO 15 Pourquoi Méditer](#)

► [Méditation 1](#) ► [Méditation 2](#) ► [Méditation 3](#)

LEXIQUE L.R.T.O.© ► [ICI](#)

LEXIQUE ÉSOTÉRIQUE L.R.T.O.© ► [ICI](#)

### **NO 1 JOUONS**

*Suppose que la vie n'est qu'un jeu. Ni plus ni moins. Un jeu. Comme tu le sais, tous les jeux ont des règles. Et les règles sont sérieuses ; elles ont été faites par le créateur du jeu et tu dois les suivre pour jouer et gagner. Imagine que, depuis le début de ta vie, tu as toi-même choisi d'être perdant ou gagnant, comme style de vie. Qu'as-tu choisi ? D'être malade, malheureux, misérable ? Ou d'être solide, joyeux, prospère ? D'offrir une collaboration adulte ou de demander une protection enfantine ? Comme l'avenir est une succession de moments que tu*



*vis maintenant. Quels seront tes choix? À chaque instant, tu peux contrôler ta vie maintenant, en choisissant la santé, le bonheur, la prospérité, la joie, la maturité, la jeunesse, la responsabilité. Joue, mais joue pour gagner ! Fais-le ! Ne me crois pas !*

## AUTREMENT DIT

### L'énoncé, Numéro 1 JOUONS

1. La vie comme un jeu : En envisageant la vie comme un jeu, l'énoncé t'encourage à prendre du recul face aux défis, aux échecs et aux victoires que tu rencontres. Cette perspective permet de ne pas prendre la vie trop au sérieux et d'aborder les situations avec un esprit ludique.

2. Règlements du jeu : Tous les jeux ont des règles, et ces règles sont importantes pour assurer le bon déroulement du jeu. Dans la métaphore de la vie, ces règlements peuvent représenter les lois de la nature, les principes moraux ou les règles sociales. Ils guident nos actions et déterminent la manière dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure.

3. Choix de style de vie : L'énoncé t'invite à réfléchir aux choix que tu as faits jusqu'à présent. Ces choix ont-ils été faits consciemment ou inconsciemment? Es-tu satisfait de ces décisions? L'importance de la conscience et de la responsabilité personnelle est soulignée ici.

4. L'avenir est maintenant : L'avenir est façonné par les choix que tu fais à l'instant présent. En prenant des décisions intentionnelles et positives aujourd'hui, tu peux influencer la direction que prendra ta vie demain.

5. Le pouvoir du choix : L'énoncé te rappelle que tu as le pouvoir de choisir la santé, le bonheur, la maturité et d'autres qualités positives. Ces choix sont à ta portée, et c'est à toi de décider si tu veux les adopter ou non.

6. Joue gagnant : L'incitation à jouer gagnant est un rappel que la vie, bien qu'elle soit pleine de défis, est aussi pleine d'opportunités. Adopter une attitude positive et proactive peut faire une différence significative dans la manière dont tu vis ta vie.

7. "Ne me crois pas!" : Cette déclaration finale est un appel à l'autonomie et à la pensée critique. Plutôt que d'accepter aveuglément les conseils ou les perspectives des autres, tu es encouragé à faire tes propres expériences, à tirer tes propres conclusions et à façonner ta propre réalité.

**NO 2 NE ME CROIS PAS**

*Je le répète: Ne me crois pas! Vérifie toi-même par tes observations, tes études et tes expériences. Depuis le début de ta vie, tu as laissé trop de gens te dire quoi faire avec ta vie! Tu n'as pas fait assez de choix toi-même, par toi-même, pour toi-même! Ne regrette rien: le passé est le passé, l'avenir est l'avenir, le présent est le présent. La roche est dure, l'eau est mouillée et toi, tu es toi, et c'est ça! À chaque instant présent, tu as le pouvoir de faire des choix, pour vivre pleinement ta vie, là où tu es, avec ce que tu as! Je suis là comme un assistant, pour enlever ce qui pourrait te nuire et pour que tu deviennes un gagnant dans le jeu de la vie. Je ne fais que créer un peu plus d'espace afin que tu puisses te sentir mieux dans ta peau. Et je ne cherche pas à avoir raison!*

#### AUTREMENT DIT

L'énoncé, Numéro 2: NE ME CROIS PAS. Insiste sur l'importance de la pensée autonome et de la confiance en soi. Il t'encourage à ne pas prendre les opinions et conseils des autres comme des vérités absolues, mais à plutôt les évaluer à partir de tes propres expériences et convictions. Voici un commentaire détaillé sur cet énoncé :

1. "Ne me crois pas!" : Cette affirmation est une mise en garde contre l'acceptation aveugle des idées d'autrui. Elle souligne l'importance de la pensée critique et de la vérification des informations par soi-même.
2. Vérification par l'expérience personnelle : Tu es encouragé à utiliser tes propres observations, études et expériences comme baromètre de vérité. Au lieu de simplement accepter les idées ou conseils des autres, il est essentiel de les confronter à ta propre réalité.
3. Autonomie des choix : L'énoncé te rappelle que, par le passé, tu as peut-être laissé d'autres prendre des décisions pour toi. Maintenant, c'est l'occasion de reprendre le contrôle de ta vie en faisant des choix conscients qui reflètent vraiment tes désirs et aspirations.
4. Vivre dans le présent : La distinction entre le passé, le présent et l'avenir est une incitation à vivre dans le moment présent. Se concentrer sur le maintenant te permet de faire des choix et des actions qui influenceront positivement ton avenir.
5. Acceptation de soi : L'énoncé "toi, tu es toi, et c'est ça!" renforce l'idée d'acceptation de soi. Il s'agit de choisir qui tu es, avec toutes tes imperfections, tes forces et tes faiblesses.
6. Le rôle de l'assistant : L'énoncé suggère que le narrateur est là pour te

guider, t'aider à éliminer les obstacles et te permettre de réussir dans le jeu de la vie. Cependant, son rôle n'est pas de te dire quoi faire, mais de créer un espace pour que tu puisses trouver ta propre voie.

7. Absence de besoin d'avoir raison : En affirmant qu'il ne cherche pas à avoir raison, le narrateur t'encourage à te questionner et à chercher tes propres réponses, sans imposer de vérité.

### **NO 3 AVOIR RAISON**

*Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois. Pourtant, tu cherches toujours à avoir raison une fois pour toutes! Et tu trouves qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée. Et tu essayes d'être raisonnable, d'expliquer tes échecs, tes retards, tes faiblesses. Cependant, regarde bien ta vie. Regarde bien l'univers où tu vis! Est-ce que ta vie est raisonnable? Non! Pourtant, toi, on t'a dit, depuis que tu es tout petit, que tu dois être raisonnable! Pourquoi? Parce qu'être raisonnable, c'est avoir raison! Tu préfères perdre des énergies, du temps et de l'argent plutôt que de ne pas avoir raison. Cesse de chercher des excuses! **CESSE D'ÊTRE RAISONNABLE.** Cesse d'essayer d'avoir toujours raison. Fais face à la vérité, aux faits, à la réalité. Choisis des buts, établis le jeu et joue-le pleinement. et tu obtiendras ce que la vie attend de toi: des résultats! Et accepte le changement!*

AUTREMENT DIT:

L'énoncé "NO 3 AVOIR RAISON" met l'accent sur la distinction entre le besoin de justifier constamment ses actions ou ses opinions et le désir de mener une vie authentique et épanouissante.

Priorité à l'Expérience de Vie : La première ligne, "Il ne s'agit pas d'avoir raison. Il s'agit de vivre et d'être heureux, un instant à la fois", résume parfaitement le message central. L'idée est que la vie est moins une question de prouver qu'on a raison que de vivre pleinement chaque moment.

Attachement à la Justification : Le texte reconnaît l'impulsion humaine de toujours vouloir avoir raison. Cette nécessité d'être "raisonnable" peut être le résultat de conditionnements sociaux ou familiaux. Ce besoin constant de justification peut entraver une authentique expression de soi.

Rigidité et Changement : L'insistance sur le fait que "tu trouves qu'une personne ne doit pas et ne peut pas changer d'idée" indique une rigidité dans la pensée. Le changement est inévitable, et s'y accrocher trop fermement à une perspective ou à une croyance peut empêcher la croissance personnelle.

Échecs et Justifications : En cherchant constamment à justifier ou à expliquer ses échecs, on peut se perdre dans un cycle de négativité. Plutôt que de reconnaître et de grandir à partir de ces expériences, on risque de s'enliser dans des schémas répétitifs.

Coûts de la Justification : La mention de "perdre des énergies, du temps et de l'argent" montre que s'accrocher à avoir toujours raison a un coût. Ce coût peut être tangible, comme le temps et l'argent, ou intangible, comme l'énergie mentale et émotionnelle.

Appel à l'Action : "Cesse de chercher des excuses! Cesse d'ÊTRE RAISONNABLE." Ces directives te poussent à lâcher prise sur la nécessité d'être toujours justifié ou "raisonnable". Au lieu de cela, le texte t'encourage à affronter la réalité telle qu'elle est et à poursuivre des objectifs clairs.

Accent sur les Résultats : Plutôt que de se concentrer sur d'avoir raison, l'énoncé te suggère de te concentrer sur les résultats. C'est un rappel que les actions concrètes et les progrès sont souvent plus significatifs que de simples déclarations ou justifications.

Acceptation du Changement : Le dernier appel à accepter le changement renforce l'idée d'adaptabilité. Dans un monde en constante évolution, l'adaptabilité et la flexibilité peuvent être des atouts précieux.

Donc, cet énoncé t'encourage à te libérer du besoin d'être constamment "raisonnable" ou d'avoir toujours raison. Au lieu de cela, il prône une vie d'action, d'authenticité et d'acceptation du changement.

#### **NO 4 CHANGEMENT**

*As-tu remarqué la photo de quelqu'un? Il y a de fortes chances que tu ne l'aimes pas! Pourquoi? Parce que nous sommes tous habitués à la routine, et tu résistes au changement. Cependant, une seule chose ne change pas, c'est le changement. C'est donc normal qu'un être humain change. Moi aussi. Même à mon âge, j'ai le goût de changer, de m'améliorer, d'évoluer, d'étudier, de communiquer, de dialoguer, de stimuler, de motiver. Naturellement, personne n'a le monopole des idées mais c'est en échangeant des idées que tu peux devenir meilleur, en acceptant que les autres ont aussi le même droit et la même possibilité. Les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi et la vie c'est la vie. Il se peut que tu ne puisses pas pondre un œuf, cependant tu peux écrire une nouvelle recette pour obtenir une bonne omelette. Tu ne peux peut-être pas me dire comment vivre ma vie, en revanche tu peux*

*me donner des idées qui vont me faire réfléchir, m'aider à réagir librement. Et vice versa.*

#### AUTREMENT DIT

**NO 4 CHANGEMENT:** As-tu déjà remarqué une photo de quelqu'un et eu du mal à l'apprécier ? Il y a de fortes chances que cela soit dû à notre penchant naturel pour la routine et notre résistance au changement. Cependant, rappelle-toi qu'une seule chose demeure constante, et c'est le changement. Il est tout à fait normal qu'un être humain évolue au fil du temps, et cela inclut moi aussi. Même à mon âge, (née le 12 mai 1949), j'ai toujours soif de changement, d'amélioration, de croissance, d'apprentissage, de communication, de dialogue, de stimulation, et de motivation. Personne ne détient le monopole des idées, mais c'est en partageant des idées avec les autres que tu peux t'améliorer. Il est important de reconnaître que les autres ont le même droit et la même possibilité.

Les faits demeurent inchangés : les roches sont solides, l'eau est mouillée, tu es toi, et je suis moi. La vie, c'est la vie. Tu ne peux peut-être pas changer certaines choses fondamentales, mais tu as la capacité d'innover et de trouver de nouvelles approches. Peut-être que tu ne peux pas me dire comment vivre ma vie, mais tu peux certainement me proposer des idées qui me feront réfléchir et me permettront de prendre des décisions en toute liberté. Et réciproquement.

#### **NO 5 INERTIE**

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

## AUTREMENT DIT

**NO 5 INERTIE:** La Véritable Quête : Tu pourrais penser que ce que tu cherches le plus dans la vie est la richesse ou le confort, mais ce qui pourrait vraiment donner du sens à ta vie, c'est un but ou un "jeu" qui mérite d'être joué. Cela te montre que tu as peut-être un désir intrinsèque de direction et de signification.

**Dangers de l'Inertie :** Si tu te trouves dans un état d'ennui ou de stagnation, sache que cela pourrait conduire à des problèmes émotionnels et physiques. Prends conscience des dangers potentiels de ne pas avoir de passion ou de but dans ta vie.

**La Paralysie de la Volonté :** Si tu ressens de l'inertie, cela pourrait être une "paralysie de ta volonté". Cela te rappelle combien la motivation intrinsèque et la volonté sont essentielles pour avancer dans la vie.

**Répercussions Sociales :** Si tu ne te sens pas bien sans raison médicale apparente, sache que cela peut avoir des conséquences non seulement pour toi, mais aussi pour la société.

**Recherche d'un But :** Il est essentiel pour toi de trouver un "jeu" ou une raison de vivre qui te soit significatif. Cela te montre à quel point il est crucial pour toi de prendre des initiatives et de prendre en main ta propre vie.

**Engagement Total :** Quoi que tu choisisses de poursuivre comme "jeu" ou but dans ta vie, engage-toi pleinement. Se donner à fond peut être la clé pour vivre une vie pleine de sens.

**Créativité et Adaptabilité :** Si tu as du mal à trouver un but qui te parle, rappelle-toi que tu as la capacité d'être créatif et de créer ton propre chemin. Cette adaptabilité peut t'aider à surmonter ton inertie.

**Conclusion Provocatrice :** "Cependant, n'essaie pas!" te suggère que simplement "essayer" ne suffit pas. Tu dois t'engager pleinement et passer à l'action.

Enfin, je veux te dire, que ce texte te met en garde contre les dangers de l'inertie et te rappelle l'importance de trouver et de poursuivre un but ou une "raison de jouer" dans ta vie. La passion, l'initiative et l'engagement total sont essentiels pour toi si tu veux vivre une vie riche et épanouissante.

## **NO 6 ESSAYER**

*"J'ai tout essayé!" Voilà une phrase que tu lances pour expliquer que tu n'as pas réussi. Tu offres ainsi des raisons et des excuses pour que tes échecs soient*

*acceptés par les autres. Ainsi tu diras: "J'ai essayé d'arrêter de fumer" ou "J'ai essayé de faire du jogging" ou "J'ai essayé de prendre des cours du soir" ou "J'ai essayé d'obtenir une meilleure position" ou "J'ai essayé de me trouver un emploi". Remarque : Tu essaies toujours sans succès! Sais-tu pourquoi? Je vais te le dire pourquoi! Parce que quand tu essaies, tu ne fais rien, et quand tu fais quelque chose, tu n'essaies pas. (Relis cette phrase). (Tu l'as relu, bravo!) Fais-en l'expérience toi-même: essaie de lever un bras; si tu le lèves, tu n'as pas essayé, tu l'as fait. Essaie de téléphoner à un ami; si tu lui parles, tu n'as pas essayé, tu lui as parlé. Et ce n'est pas un jeu de mots: Pense bien à cela: lorsque tu dis : "Je vais essayer de...", tu te trouves d'avance une excuse pour expliquer ton échec et pour blâmer quelqu'un. Voici une idée. Pour aujourd'hui seulement, n'essaie pas de faire quelque chose : fais-le! Et tout le monde sera content. Car l'univers attend des résultats, non pas des excuses! N'oublie pas de ramer!*

## AUTREMENT DIT

**NO 6 ESSAYER:** Les Excuses de l'Essai : Quand tu dis "J'ai tout essayé!", cela pourrait trahir une attitude où tu cherches à éviter la responsabilité ou à justifier un manque de succès. Utiliser "j'ai essayé" peut être une façon pour toi de te protéger de la déception ou de chercher de la sympathie.

**Répétition de Tentatives :** Les moments où tu dis "J'ai essayé d'arrêter de fumer" ou "J'ai essayé de faire du jogging" montrent comment tu pourrais te retrouver dans un cycle constant d'intention sans véritable réalisation.

**La Distinction entre Essayer et Faire :** Tu devrais noter la différence entre "essayer" et "faire". Si tu "essaies", tu te trouves dans un état d'intention sans action concrète, tandis que "faire" signifie passer à l'action.

**Expérience Pratique :** Pense à ces fois où tu as "essayé" de lever un bras ou "essayé" de téléphoner à un ami. Si tu as vraiment accompli l'action, tu n'as pas "essayé", tu l'as simplement fait.

**Jeux de Mots et Réflexion :** Prends un moment pour réfléchir aux fois où tu as utilisé "essayer" comme une échappatoire. Reconnaître cette distinction peut être un pas important pour toi. Au lieu de simplement "essayer", pourquoi ne pas te lancer et vraiment "faire" quelque chose ? C'est un appel à l'action pour toi.

**Attentes de l'Univers :** Souviens-toi que ce que les autres valorisent chez toi, ce sont tes actions concrètes et les résultats que tu obtiens, pas seulement tes intentions.

N'oublie Pas de Ramer! : Continue de t'efforcer et de te pousser vers tes objectifs. Reste actif et engagé dans tout ce que tu entreprends.

## **NO 7 RAMER**

*Vivre, pour toi, c'est un peu comme te lever chaque matin, placer le canot de ton corps sur la rivière de la vie et ramer. Le problème, c'est que la plupart des personnes rament contre le courant, en faisant des efforts gigantesques dans un travail qu'ils n'aiment pas, en jouant un rôle derrière un masque social, sans trouver vraiment le plaisir, la joie et le bonheur si naturels et nécessaires à l'être humain. La vie, c'est comme une rivière, c'est tellement fort qu'on ne peut la combattre; tu dois composer avec elle, tu dois ramer dans le même sens qu'elle. Et ça ne fait rien à cette rivière si tu rames avec le courant ou à contre-courant. Souvent, tu essaies de remonter le courant d'une rivière uniquement pour montrer que tu as raison et que c'est un devoir de jouer le rôle que tu joues. Si tu joues un rôle qui ne t'apporte pas le plaisir, la joie et le bonheur essentiels, change de rôle ou change-toi toi-même. Trouve des moyens (des livres, des cours, des expériences) pour découvrir, accepter et aimer ta personne réelle, ton vrai moi, content de toi-même, en direction de quelque part, dans ton canot, sur ta rivière, avec calme, confiance, spontanéité et créativité. Et sois conscient.*

### AUTREMENT DIT

L'énoncé "No 7 RAMER" offre une métaphore de la vie comme une rivière, et comment toi, comme individu, navigues à travers elle.

La Vie comme une Rivière : Imaginer la vie comme une rivière est une puissante métaphore. Chaque jour, tu places ton "canot", qui représente ton corps et ton esprit, sur cette rivière, et tu te prépares à naviguer à travers les défis et opportunités qui se présentent.

Ramer à Contre-Courant : Beaucoup d'entre nous, ont tendance à ramer à contre-courant. Cela signifie travailler dur dans des emplois que tu n'aimes pas vraiment, porter un masque social, et ne pas ressentir le bonheur ou la joie que tu mérites. C'est une manière de vivre en résistance constante.

Accepter le Flux de la Rivière : Au lieu de lutter contre le courant, tu devrais apprendre à l'accepter et à le suivre. La rivière de la vie est puissante, et composer avec elle peut être bien plus bénéfique que de la combattre.

Le Besoin de Preuve : Parfois, tu peux te sentir poussé à ramer à contre-courant juste pour prouver que tu as raison ou pour respecter les attentes sociales. Ce besoin de validation peut te distraire de ta véritable voie.



Rôles et Identités : Si tu te retrouves coincé dans un rôle qui ne te rend pas heureux, c'est le moment de réfléchir. Veux-tu continuer à jouer ce rôle, ou est-il temps de te redécouvrir et de changer ?

Découverte de Soi : Cherche activement des moyens de te connaître et de t'accepter. Que ce soit à travers des livres, des cours ou des expériences personnelles, tu devrais te diriger vers une meilleure compréhension et acceptation de toi-même.

Naviguer avec Confiance : Avec la bonne perspective et le bon état d'esprit, tu peux naviguer sur cette rivière de la vie avec calme, confiance, et créativité. Tu n'as pas à être emporté par le courant; tu peux le guider avec assurance.

Conscience : Enfin, sois toujours conscient de toi-même et de ton environnement. Cette prise de conscience peut t'aider à prendre des décisions éclairées et à vivre une vie plus authentique.

Cet énoncé t'encourage à reconsidérer comment tu abordes la vie. Au lieu de lutter constamment contre le courant, il te suggère d'apprendre à naviguer avec lui, de t'accepter et de trouver ton véritable sens et but dans la vie.

## **NO 8 INCONSCIENT**

*Tu es, à quelques détails près, complètement inconscient. Imagine que toute ta vie est comme un long film, où rien n'est imprimé pour le futur, mais où le présent se fixe pour devenir le passé. Tout ce qui t'arrive y est enregistré: les images, les sons, les actions, les odeurs, les sentiments, les décisions, les jugements, les saveurs, les sensations de toucher, les émotions, tout. Tu as tout conservé comme référence. Et que tu en sois conscient ou non, tu y reviens chaque jour. Pourquoi? Parce que ton pouvoir de raisonnement a comme principal objectif de t'aider à survivre, en ayant raison le plus souvent possible, grâce à tous les souvenirs de ton passé. Comprends bien ceci: ton pouvoir de raisonnement ne peut pas te laisser avoir tort, car cela menacerait ta survie et ton droit de faire ce que tu fais. Accepte cette vérité, confronte-toi au fait que tu as laissé, consciemment ou inconsciemment, de nombreux souvenirs du passé diriger ton présent. Observe et accepte tous les faits de ta vie, dis-toi la vérité, sans jugement ni culpabilité: une roche est dure, l'eau est mouillée, et toi, c'est toi. Tu es toi, tu n'es pas l'événement passé. Tu as traversé cet événement. Confronte-toi à ta vérité, réalise que tu as la totale liberté de choisir ton présent, de ne pas laisser tes vieux souvenirs te dicter ton comportement en te ramenant sans cesse au passé. Choisis, Fort, Fort, Fort, de prendre ta vie en main, ici et*

*maintenant, avec ce que tu as, pour atteindre là où tu veux aller. Deviens de plus en plus conscient que tu peux vivre un instant à la fois, faire des choix, avec spontanéité, naturel, créativité. Et produis des résultats!*

## AUTREMENT DIT

L'énoncé "NO 8 INCONSCIENT" explore la notion d'inconscient et comment il influence tes choix, tes comportements et ton expérience de vie. Il t'invite à une introspection profonde, à reconnaître l'impact du passé sur le présent, et à te réapproprier le pouvoir sur ta propre vie. Analysons-le :

**Nature de l'Inconscient :** L'évocation du long film montre que tout ce que tu as vécu est gravé en toi, formant une banque de souvenirs qui te sert de référence. Bien que tu n'en sois pas toujours conscient, ces souvenirs influencent ton comportement au quotidien.

**Pouvoir du Raisonnement :** Ton cerveau cherche constamment à rationaliser et à justifier tes actions, s'appuyant sur les expériences passées pour t'aider à avoir raison et à survivre. Cela montre à quel point ton raisonnement est basé sur des souvenirs et des expériences passées, et non pas toujours sur le moment présent.

**La Menace de l'Erreur :** L'idée que ton pouvoir de raisonnement te protège de reconnaître tes erreurs suggère une certaine forme de déni ou de défense. Cette incapacité à accepter l'erreur peut limiter ta croissance et ton évolution.

**L'influence du Passé :** Tu dois reconnaître que de nombreux événements et souvenirs du passé influencent ton présent. Cependant, il est important de différencier entre toi et ces événements : tu es une entité séparée de tes expériences passées.

**Confrontation avec la Vérité :** L'importance de te confronter à la vérité sur toi-même est soulignée. Cela signifie reconnaître les faits, accepter tes expériences passées, mais ne pas te laisser définir par elles.

**Choix et Liberté :** Même si ton passé a une influence, tu as toujours la liberté de choisir ton présent et ton futur. Ne te laisse pas entraver par des schémas répétitifs ou des souvenirs douloureux.

**Vivre Consciemment :** Prends conscience de ton pouvoir à vivre dans le moment présent, à faire des choix éclairés et à agir avec spontanéité et créativité.

Produire des Résultats : La conclusion t'encourage à agir, à produire des résultats concrets et à prendre en main ta vie.

## **NO 9 RÉSULTATS**

*Puisque ton cerveau te donne uniquement des images de ton passé, tu vis dans le passé. Tu regardes en arrière, en cherchant toujours à te justifier. Même quand tu perds, tu tentes de te justifier par des raisons, des excuses, des blâmes. Médite sur ceci: le but de ton pouvoir de raisonnement, c'est de t'inciter à avoir raison, pas nécessairement à te faire remporter le jeu de la vie. Cela te conduit à l'une des deux issues suivantes : des résultats ou des raisons expliquant pourquoi tu n'as pas obtenu de résultats. Les résultats te rendent heureux, tandis que les raisons t'apportent de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, du ressentiment, de l'angoisse, du stress, de l'insécurité.*

*Ton pouvoir de raisonnement s'oppose à l'idée de la vérité ; car la vérité existe simplement, elle n'a pas besoin d'explication. Une roche est dure, l'eau est mouillée, toi c'est toi, moi c'est moi, c'est tout. Ton pouvoir de raisonnement aime trouver des raisons, il aime le passé, il préfère donc les choses telles qu'elles étaient, et non telles qu'elles sont. Le pouvoir de raisonnement n'est pas un pouvoir de création : il ne peut qu'imiter ce qui a déjà été. Il n'apprécie pas les résultats, il cherche des raisons. Que choisis-tu ? Être gagnant ou perdant ? Si tu choisis d'être gagnant, tu t'efforceras d'obtenir des résultats, dans le présent, moment par moment. Si tu optes pour être perdant, tu chercheras constamment des raisons dans le passé. ALORS, QUE CHOISIS-TU ? CRÉE TON FUTUR !*

### AUTREMENT DIT

L'énoncé "NO 9 RÉSULTATS" te pousse à réfléchir sur la manière dont ton cerveau, axé sur le passé, influence ta perception du présent et ton approche du futur. Il met en lumière la dichotomie entre obtenir des résultats et fournir des excuses.

Vivre dans le Passé : Ton cerveau a tendance à se référer constamment aux souvenirs pour éclairer et influencer tes décisions présentes. Cela peut te donner l'impression de toujours regarder en arrière, de revivre d'anciennes expériences et de les utiliser comme base pour interpréter le moment présent.

Justification : Quand tu rencontres des obstacles ou des échecs, tu cherches souvent à te justifier. Cela peut être une façon de protéger ton estime de toi ou de donner un sens à une situation difficile.

Avoir Raison vs Gagner : Il y a une distinction claire entre toujours chercher à avoir raison et chercher à réussir. Vouloir avoir raison pourrait te retenir, car cela

t'encourage à chercher des excuses plutôt qu'à avancer et à obtenir des résultats.

Résultats vs Raisons : Les résultats apportent satisfaction et bonheur. À l'inverse, les excuses engendrent des sentiments négatifs. Il s'agit d'une question de perspective, concentres-tu tes efforts sur l'obtention de résultats positifs ou te perds-tu dans les raisons de tes échecs ?

La Vérité Absolue : La vérité est constante et ne nécessite pas de justification. Comme les propriétés naturelles d'une roche ou de l'eau, elle est simplement ce qu'elle est. Ton esprit, cependant, cherche constamment à rationaliser et à trouver des raisons pour tout.

Le Passé vs le Présent : Ton esprit aime le confort du passé et des souvenirs, et il peut être réticent à embrasser le présent ou à envisager l'avenir. Cette adhérence au passé peut limiter ta capacité à créer un futur désirable.

Choix de Vie : La question cruciale posée est celle de ton choix personnel. Souhaites-tu rester dans le passé, à justifier chaque action, ou choisis-tu de vivre dans le présent, à travailler pour de vrais résultats ?

Créer ton Futur : Cette déclaration finale est un appel à l'action. Elle te rappelle que ton avenir est entre tes mains et te pousse à prendre des mesures actives pour le façonner. Ce texte te confronte à la réalité de ton approche de la vie. Il t'invite à te libérer des entraves du passé et à te concentrer sur la création d'un avenir positif en travaillant vers des résultats concrets plutôt qu'en te perdant dans les excuses. Il te pousse à prendre des décisions éclairées et à adopter une mentalité proactive pour façonner un avenir prometteur.

## **NO 10 LE FUTUR**

*L'un de tes plus grands défis, c'est que tu regardes constamment du mauvais côté. Tu te tournes vers le passé en cherchant à justifier tes actes. Je te le dis : si tu prends simplement la décision de te tourner et de fixer ton regard vers l'avenir, d'affronter le présent et le futur, alors tu te mettras sur le bon chemin pour jouer correctement le jeu de la vie et le remporter. Ainsi, tu auras le contrôle de ta vie, et tu triompheras. Tu réalises que c'était toi qui étais dans l'erreur auparavant. À cette époque, tu faisais tout pour avoir raison. Tu étais la conséquence des événements, des décisions des autres, et tu te résignais à être un bon perdant. Tu étais peut-être déprimé, à bout de forces, découragé, fatigué, mais au moins, tu avais raison à tes yeux. Désormais, tu regardes vers l'avenir. Tu acceptes sincèrement tout ton passé et tout ton présent. Tu te reconnais comme l'architecte de ce qui t'arrive. Tu comprends que le passé est*

*révolu, terminé et que tu ne peux rien y changer. Tu choisis d'accepter, pleinement ton passé, de le voir, de l'analyser, tel qu'il est afin de vivre intensément ton présent, ici maintenant et de façonner un futur magnifique, un moment à la fois, dans le présent, ici et maintenant. Accepte-toi totalement !*

## AUTREMENT DIT

L'énoncé "NO 10 LE FUTUR" est une réflexion sur l'importance de se libérer de l'emprise du passé pour prendre en main le présent et forger un avenir radieux. Il te suggère une prise de conscience profonde sur la direction que tu souhaites donner à ta vie.

**Regard sur le Passé :** Tu as peut-être tendance à te concentrer sur tes erreurs ou échecs passés, à t'attarder sur ce qui est déjà fait. Cet attachement au passé peut te limiter et t'empêcher d'aller de l'avant.

**Orientation vers l'Avenir :** Si tu choisis de te tourner résolument vers l'avenir, en t'appuyant sur le présent, tu te donnes une chance de réaliser tes aspirations et d'atteindre tes objectifs. C'est une décision qui peut changer le cours de ta vie.

**Reconnaissance de l'Erreur :** Tu prends conscience de l'époque où tu cherchais à avoir raison à tout prix, même si cela signifiait te positionner en victime ou accepter le statut de perdant.

**La Libération du Passé :** Plutôt que de te laisser hanter par les ombres du passé, tu te permets d'accepter et de libérer tout ce qui a été. Cette acceptation est le premier pas vers la guérison et la croissance.

**L'Architecte de ta Vie :** Tu te reconnais comme le principal acteur et créateur de ta vie. Au lieu d'être une simple feuille emportée par le vent des circonstances, tu décides de prendre les commandes.

**Le Passé :** Pour vraiment avancer, tu dois accepter et comprendre ton passé. Cela ne signifie pas le glorifier, mais le voir pour ce qu'il est, l'analyser et le comprendre.

**Vivre le Présent :** Avec cette nouvelle perspective, tu es invité à vivre pleinement chaque moment. En étant pleinement présent, tu peux façonner activement un avenir prometteur.

**Acceptation de Soi :** La clé de tout ce processus est de t'accepter totalement, avec tes forces et faiblesses, tes succès et échecs. Cette acceptation totale est le fondement sur lequel tu peux construire un avenir serein et épanouissant.

Ici, je t'encourage à adopter une perspective orientée vers l'avenir, en te libérant des chaînes du passé. Il te rappelle que tu es le maître de ton destin et que, par des choix conscients et une acceptation totale de toi-même, tu peux naviguer avec confiance vers un avenir radieux.

## **NO 11 TOTALEMENT**

*Lorsque tu choisis d'accepter totalement ton passé, ta vie devient palpitante, passionnante, surprenante et enthousiasmante. Pourquoi? Parce que tu as élevé ton point de vue à un niveau inédit : tu as choisis d'être l'acteur principal des circonstances et non leur victime. Tu as bien compris: tu peux choisir d'être la force motrice plutôt que la conséquence des événements de ta vie. C'est à ce moment-là que tu ressens un bonheur croissant en toi. Et ce sentiment provient d'une réalisation simple : tu comprends que tu as la capacité de diriger ta vie, et tu réalises que tu as toujours eu cette capacité, même si tu ne te l'admettais pas. Oui, vraiment ! Imagine : tu vas découvrir que tu es l'artisan de chaque événement de ta vie. Lorsque tu acceptes totalement ce passé immuable, tu prends conscience que tu es le maître de ton destin, et tu entames une nouvelle étape de ton existence. Ainsi, avec un sourire radieux, tu te dis : "Je suis le seul responsable ! Oui, moi, ici et maintenant, je suis pleinement et entièrement responsable de tout ce qui se produit dans ma vie. Absolument tout ! Sans exception ! Et je souris, sincèrement. Et n'oublie pas de prendre soin de ton bateau!"*

### AUTREMENT DIT

L'énoncé "NO 11 TOTALEMENT" te plonge dans une profonde réflexion sur la puissance de l'acceptation totale de ton passé et sur la manière dont cela peut influencer positivement ton présent et ton futur.

Libération par l'Acceptation : En acceptant pleinement ton passé, tu débloques un potentiel d'énergie positive qui peut te propulser vers un avenir radieux. Tu te libères des entraves, des regrets, des remords, te permettant de vivre pleinement le moment présent.

Devenir l'Acteur Principal : L'acceptation te permet de passer d'une position de réactivité à une position de proactivité. Au lieu d'être affecté par les événements, tu deviens celui qui façonne activement sa vie.

Force Motrice : Tu réalises que tu as le pouvoir de choisir d'être la force qui impulse le changement dans ta vie plutôt que d'être simplement une réponse aux circonstances.

**Le Bonheur Croissant** : En reconnaissant ton pouvoir et ta capacité à diriger ta vie, tu ressens un sentiment grandissant de bonheur et d'accomplissement.

**Artisan de ta Vie** : Accepter totalement le passé te fait comprendre que tu as toujours été à la barre de ta vie, même si parfois tu te sentais à la dérive. Chaque événement, chaque choix, chaque moment a été façonné, directement ou indirectement, par tes actions ou inactions.

**Responsabilité Totale** : En acceptant cette vérité, tu prends une décision courageuse : celle d'accepter la pleine responsabilité de tout ce qui arrive dans ta vie. Cette responsabilité t'offre une liberté immense, la liberté de créer ton avenir.

**Le Sincère Sourire** : Avec cette prise de conscience, tu peux ressentir une joie véritable, une sérénité profonde. Ton sourire n'est plus simplement une façade, mais le reflet de ton bien-être intérieur.

**Prendre Soins de ton Bateau** : Cette métaphore te rappelle l'importance de prendre soin de toi, de ton corps, de ton esprit. Tout comme un bateau a besoin d'entretien pour naviguer en toute sécurité, tu dois prendre soin de toi pour naviguer à travers la vie.

Rappelle-toi toujours du pouvoir que tu détiens sur ta propre vie. L'acceptation totale du passé te libère pour vivre le présent et sculpter l'avenir selon tes désirs. Tu es le maître de ton destin, et chaque choix, chaque action, chaque pensée peut te rapprocher de l'existence épanouissante que tu désires. Accepte cette responsabilité avec joie et détermination.

## **NO 12 UN BATEAU**

*Imagine-toi assis sur le pont d'un somptueux yacht de 20 mètres. Tu es le seul à bord, avec le capitaine qui pilote, en plein océan, naviguant à 30 nœuds. Soudain, sans prévenir, le capitaine plonge dans l'eau et te crie : "Il est à toi maintenant ! Pilote-le toi-même !". Ce navire, c'est ce que tu qualifies de "ta vie". Tu as un choix à faire. Tu peux passer le reste de ta vie à fixer l'endroit où le capitaine a disparu, à lui reprocher son abandon et à verser des larmes. Tu pourrais aussi refuser de prendre les commandes, te réfugier dans ta cabine et noyer ton chagrin, en espérant qu'un miracle se produise. Ou alors, et c'est sûrement la meilleure option, tu peux accepter le départ du capitaine, saisir fermement la barre et diriger ce bateau. Et comprends bien ceci : celui qui a plongé n'accorde probablement aucune importance à ta réaction. Elle dépend entièrement de toi. Si tu saisis pleinement cette réalité, tu réaliseras que tu es*

*devenu ce que tu as toujours voulu être : le maître de ton navire, l'artisan de ton destin. Tout marin sait que le capitaine est responsable de tout ce qui se passe à bord. Entièrement responsable. Mais, es-tu vraiment la cause?*

#### AUTREMENT DIT

L'énoncé "NO 12 UN BATEAU" te présente une métaphore fascinante de la vie et des choix que tu es amené à faire lorsque tu es confronté à des situations inattendues ou des perturbations.

Ton bateau, Ta Vie : Ce bateau sur lequel tu te trouves représente ta vie dans son intégralité. Tout comme ce navire de luxe, ta vie est précieuse, complexe et nécessite une attention constante pour naviguer en toute sécurité.

L'Abandon du Capitaine : Le départ inopiné du capitaine symbolise ces moments de la vie où tu es abandonné par des personnes, des occasions, ou des certitudes sur lesquelles tu pensais pouvoir compter.

Regarder en Arrière : Se concentrer sur le passé, sur ce qui a été perdu, ne te servira pas. L'obsession du "pourquoi" peut te paralyser, t'empêchant d'aller de l'avant.

Refus de la Responsabilité : T'enfermer dans ta cabine, c'est comme refuser d'affronter la réalité, espérer que les problèmes se résolvent d'eux-mêmes. Mais l'évitement n'est qu'une solution temporaire.

Prendre les Rênes : La meilleure réaction que tu puisses avoir est d'accepter pleinement ta nouvelle réalité. Prendre la barre du bateau, c'est prendre le contrôle de ta vie, décider de ton cap et assumer toutes les responsabilités.

L'Indifférence de l'Univers : Tout comme le capitaine qui ne se préoccupe pas de ta réaction, l'univers et les circonstances de la vie sont neutres. Ta réaction, tes émotions et tes actions sont entièrement sous ton contrôle.

Maître de ton Navire : En reconnaissant que tu as le pouvoir et la capacité de guider ta vie, tu te rends compte que tu as toujours eu la potentialité d'être le capitaine de ton destin.

Responsabilité Totale : Comme un vrai capitaine, tu es responsable de tout ce qui se passe dans ta vie. Il n'est pas question de blâmer les autres, mais de comprendre que tu es le facteur déterminant de ta réalité.

Être la Cause : Enfin, il est temps de se demander si tu es vraiment la cause, le



moteur de ton existence. La vraie question est : prends-tu activement les décisions qui façonnent ton destin, ou permets-tu aux circonstances de décider pour toi? Cette métaphore t'encourage à réfléchir profondément sur la responsabilité et le contrôle dans ta vie. Face à l'inattendu ou à l'incertitude, c'est toi qui décides de la direction à prendre. Il est temps de hisser les voiles, de prendre la barre et de naviguer vers l'horizon que tu as choisi pour toi-même.

## **NO 13 LA CAUSE**

*Maintenant, si tu observes bien les événements de ta vie, tu verras que dans certains cas, il y a vraiment une relation de cause à effet, dans d'autres, non. Ainsi, par exemple, tu as causé le bris d'une assiette, mais non la chute de 10 centimètres de neige. Alors, diras-tu, comment peux-tu être responsable de tout ce qui t'arrive? Voici! Consens à accepter totalement la responsabilité de tous les événements de ta vie. Ce consentement à être responsable est la clef d'un changement. Et c'est quand tu passeras à travers l'expérience de consentir à assumer la responsabilité de toute ta vie que tu comprendras le sens profond de cette idée. Tu auras deux réactions: celle de prendre toute la responsabilité de ce qui arrive comme si tu l'avais planifié et aussi celle de te demander, quand ça va mal: "Pourquoi me suis-je fait cela à moi-même?" Tu constateras que tu es de plus en plus efficace, avec moins d'excuses et plus de résultats. Les gens diront que tu as de la chance. Tu sauras que tu es la cause de ta vie. Et tu auras un certain sourire! Tu découvriras où tu vas!*

### **AUTREMENT DIT**

L'énoncé "NO 13 LA CAUSE" te plonge dans une réflexion profonde sur le concept de responsabilité, la manière dont tu perçois ta propre influence sur les événements de ta vie, et comment cela peut être la clé d'un véritable changement personnel.

Distinguer entre Cause et Responsabilité : Certes, tu n'es pas à l'origine de tout ce qui arrive autour de toi. Comme l'évoque l'exemple de l'assiette brisée et de la neige, certains événements sont le résultat direct de tes actions, tandis que d'autres se produisent indépendamment de toi.

Responsabilité Complète : Bien que tu n'aies pas causé tous les événements, assumer une responsabilité totale signifie prendre en charge ta réaction face à ces événements. C'est ici que tu as le pouvoir d'influencer le cours de ta vie.

La Clef du Changement : En acceptant d'être responsable, tu changes de perspective. Cela te donne la possibilité de prendre des mesures pour changer, évoluer et avancer. La vraie transformation vient de cette prise de conscience.

Questionnement Constructif : Au lieu de te demander "Pourquoi cela m'est-il arrivé?", tu te questionnes en te demandant "Pourquoi ai-je choisi cela pour moi?" Ce changement de question te fait passer d'une mentalité de victime à une mentalité d'acteur.

Efficacité et Résultats : Avec cette nouvelle perspective, tu te retrouves à agir avec une plus grande efficacité. Tu te détaches des excuses et tu t'orientes davantage vers l'obtention de résultats.

La Chance ou le Choix ? : Les autres pourraient percevoir ta réussite comme de la "chance", mais toi, tu sais que c'est le fruit de ton attitude proactive, de ta décision de prendre les commandes de ta vie.

Être la Cause de sa Vie : Lorsque tu embrasses pleinement ce rôle de responsable, tu comprends que tu es non seulement une conséquence des événements, mais aussi leur cause.

Un Sourire Éclairé : Ce n'est pas un sourire d'arrogance, mais de connaissance. C'est le sourire de quelqu'un qui comprend profondément son pouvoir et sa capacité à influencer sa réalité.

Définir ta Destination : Tu obtiens la clarté nécessaire pour comprendre où tu souhaites aller, quel est ton objectif ultime. Avec cette vision claire, tu navigues à travers la vie avec une détermination renouvelée.

Rappelle-toi que la vraie force réside dans la manière dont tu choisis de réagir aux situations, qu'elles soient de ton fait ou non. Lorsque tu acceptes pleinement cette responsabilité, tu te donnes le pouvoir de façonner activement ta vie, plutôt que de laisser les circonstances décider pour toi.

## **NO 14 QUI VA OÙ**

*Quand tu commences à vivre pleinement ta vie en acceptant d'en être totalement responsable, tu te demandes : "Je suis qui ? Je vais où ?" Chacun est un être humain qui doit effectuer des choix, un instant à la fois. Quand tu choisis, tu fais face à une quantité presque infinie de choix possibles, tout en demeurant à l'intérieur des limites de ce que tu as reçu de la famille, de l'école et de la société. Ainsi, par exemple, même si quelqu'un te demande de choisir l'une de deux choses, tu peux choisir de ne pas choisir, ou d'en choisir le moment, la manière, l'endroit, et le reste. Tu as donc des choix à faire, et ensuite tu dois accepter de vivre avec les conséquences de tes choix. Comment sauras-tu si tes choix sont bons? La vérité, c'est que tu sauras par intuition que*

*tu dois faire tel choix, que tu es responsable de ce choix et que tu consens à en accepter toutes les conséquences. Et où vas-tu? Où peux-tu aller ailleurs qu'à la source de ta vie? Alors, qui est l'effet?*

#### AUTREMENT DIT

La réflexion "NO 14 QUI VA OÙ?" se concentre sur les questions essentielles de l'identité, du choix et de la responsabilité. Cet énoncé te met au défi d'examiner l'ampleur des choix que tu fais et comment ceux-ci sculptent ton existence.

Interrogation sur l'Identité : La question "Je suis qui ?" t'invite à te plonger dans une introspection profonde. Qui es-tu vraiment au-delà des étiquettes, des rôles et des attentes?

Le Chemin de la Vie : En te demandant "Je vais où ?", tu te questionnes sur ta trajectoire, sur ton but ultime. C'est une exploration de ton destin, de ta mission, de l'endroit où tu souhaites te diriger.

L'Abondance des Choix : Bien que la vie te présente parfois des situations apparemment binaires, la réalité est que tu as souvent beaucoup plus d'options que tu ne le penses.

Les Limites Sociétales : Il est vrai que ton environnement, ton éducation et la culture dans laquelle tu as grandi influencent tes choix. Cependant, cela ne signifie pas que tu es prisonnier de ces influences. Tu as le pouvoir de définir ton propre chemin.

Conséquences et Acceptation : Faire un choix signifie également accepter les conséquences qui en découlent. C'est une partie intégrante de la prise de responsabilité.

Intuition et Vérité Intérieure : L'intuition est un guide puissant. Elle reflète ta vérité intérieure, te signalant le bon chemin à suivre, même si parfois il peut être difficile de l'entendre.

La Source de la Vie : "Où peux-tu aller ailleurs qu'à la source de ta vie?" Cette phrase suggère une introspection plus profonde, te poussant à explorer ta véritable essence, tes racines, et à te rapprocher de ton vrai moi.

La Notion d'Effet : La question finale "qui est l'effet?" te rappelle que chaque action a une réaction, que chaque choix a une conséquence. C'est une invitation à la pleine conscience, à prendre conscience que tu es à la fois l'acteur et le témoin de ta vie.

Au final, cet énoncé te pousse à prendre une pause, à te connecter profondément à toi-même, à reconnaître le pouvoir que tu as sur ta propre vie, et à comprendre l'impact profond que tes choix peuvent avoir sur ta trajectoire.

### **NO 15 L'EFFET**

*La plupart du temps, tu es loin d'être pleinement conscient de ce qui se passe dans ta vie. Eh oui! Tu es dans un aquarium, nageant en rond et essayant d'avoir raison et de mener une vie raisonnable. Tu essaies d'être raisonnable, et tu finis par te sentir perdant et par trouver que quelque chose ne tourne pas rond dans le monde: alors, tu trouves des excuses et tu blâmes quelqu'un. Et ceux qui agissent ainsi croient qu'ils ont raison. Comprends ceci: lorsque tu vis inconsciemment, tu en es vraiment inconscient! Ton cerveau t'envoie des images qui visent uniquement à te faire survivre: il faut donc que tu aies raison à tout prix. Dans tes contacts avec les autres, tu ne dois donc pas essayer de les changer, ni essayer de changer le fait qu'ils pensent avoir raison. Tu dois reconnaître, observer et accepter la dure réalité qu'ils croient être corrects. Alors, l'un de tes principes pour mieux jouer le jeu de la vie, c'est de cesser complètement de tenter d'avoir raison. Pourquoi avoir raison et perdre quand on peut ne pas avoir tort et gagner? Et tu seras intègre!*

#### **AUTREMENT DIT**

La notion "NO 15 L'EFFET" porte sur la prise de conscience, la nécessité d'éveiller sa propre conscience et de s'éloigner de la quête incessante d'avoir raison.

**La Routine Inconsciente :** Comme un poisson dans un aquarium, tu te retrouves souvent à tourner en rond, piégé dans tes habitudes et routines, sans te poser de questions. Cette métaphore illustre ton état d'inconscience, où tu te laisses guider par des schémas répétitifs sans t'en rendre compte.

**La Quête d'Avoir Raison :** Te voilà souvent enfermé dans le désir d'avoir raison. Ce besoin de validation externe peut te mener à la frustration, car tu cherches constamment à justifier ton point de vue et à gagner l'approbation des autres.

**L'Inconscience de l'Inconscience :** C'est là le paradoxe. Lorsque tu agis de manière inconsciente, tu n'as généralement pas conscience de ton propre état. Tu es simplement pris dans le flot de tes habitudes et réactions automatiques.

**L'Égocentrisme de la Raison :** Ton cerveau te pousse à te protéger, à te défendre. Pour lui, avoir raison équivaut à survivre. Mais ce n'est pas toujours dans ton meilleur intérêt à long terme.

L'Acceptation des Autres : Au lieu d'essayer de changer les opinions des autres, tu gagnerais à les accepter tels qu'ils sont, en reconnaissant qu'ils croient, tout comme toi, être dans le vrai.

Lâcher Prise de la Raison : L'une des plus grandes libérations de ton existence pourrait être de laisser tomber cette quête incessante d'avoir raison. Quand tu abandonnes ce besoin, tu ouvres la porte à plus de sérénité et de compréhension mutuelle.

Intégrité versus Raison : Plutôt que de t'accrocher à avoir raison, choisis l'intégrité. L'intégrité, c'est agir en accord avec tes principes et ta vérité intérieure, sans chercher constamment la validation externe.

Cette réflexion te pousse à examiner la manière dont tu te relates au monde et aux autres. Elle t'invite à laisser de côté la quête superficielle d'avoir toujours raison pour te concentrer sur l'authenticité et l'intégrité, en cherchant à comprendre plutôt qu'à être compris.

## **NO 16 INTÉGRITÉ**

*Voilà un mot rare et c'est permis de s'en servir. Sois brave et ajoute un autre mot à la conversation. Pas question d'épater. Question de devenir plus efficace et plus harmonieux. Alors, l'intégrité, cela veut dire quoi? Quelqu'un met de l'intégrité dans sa vie quand il y a un accord entre ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il sent, ce qu'il fait et ce qu'il est! Je te suggère fortement de vérifier ceci toi-même: si tu choisis l'intégrité totale, ta vie va marcher de mieux en mieux; viendra un jour où 51% de tes choix seront excellents; tu cesseras d'essayer d'avoir raison et de donner tort aux autres; tu seras mieux respecté et tu t'aimeras mieux toi-même. Quand tu voudras accepter une proposition, tu agiras en conséquence, sans maugréer ni avant, ni pendant, ni après. Tu découvriras que tu as plus de temps pour faire des choses, que tu vas éviter beaucoup de problèmes, d'obstacles et de frustration, à toi ainsi qu'aux autres. Et tu te surprendras souvent à dire (( Je suis content de moi, ça marche mon affaire!)) Ça marche, et dans quels mocassins?*

AUTREMENT DIT

NO 16 INTÉGRITÉ plonge dans le concept de cohérence et d'honnêteté personnelle, l'importance d'être en accord avec soi-même dans tous les aspects de la vie.

La Rare Évocation : Le mot "intégrité" est trop souvent oublié dans les discussions courantes. Pourtant, l'inviter dans ta conversation, c'est t'inviter à

une introspection, un examen de conscience.

Définir L'Intégrité : L'intégrité, pour toi, c'est l'harmonie. C'est quand ta parole, ta pensée, tes sentiments, tes actions, et ton essence véritable sont en symbiose. C'est l'authenticité à son meilleur.

Une Quête Personnelle : Plutôt que de te laisser influencer par l'extérieur, demande-toi : "Suis-je intègre dans mes actions ?" Cette question peut te guider vers une vie plus épanouissante.

L'Abandon de la Raison : En recherchant l'intégrité, tu abandonnes cette quête incessante d'avoir toujours raison. Au lieu de cela, tu recherches l'authenticité, acceptant que chacun ait sa propre vérité.

L'Engagement Sincère : Lorsque tu t'engages dans quelque chose, tu le fais avec tout ton cœur, sans retenue ni regret. Cette approche te libère des chaînes du doute et de la procrastination.

Les Bénéfices Collatéraux : En cultivant l'intégrité, tu découvriras que non seulement tu te respectes davantage, mais les autres aussi te respecteront. Tu constateras que les choses se mettent en place naturellement, les obstacles semblent s'évaporer, et la vie devient moins compliquée.

L'Affirmation de Soi : Oui, tu seras en mesure de dire fièrement "Je suis content de moi, ça marche mon affaire!" C'est la beauté de vivre avec intégrité : tu sais où tu te tiens, et tu marches avec confiance, peu importe les chaussures – ou les mocassins – que tu portes.

L'intégrité n'est pas une simple vertu. C'est un mode de vie. C'est l'élan qui te guide, la boussole qui te montre le chemin à suivre. En le choisissant, tu t'ouvres à une existence riche, épanouissante et authentique. La question est : Es-tu prêt à faire ce choix?

## **NO 17 MOCASSINS**

*Fais l'expérience de constater de bons résultats pour toutes les personnes concernées lorsque tu te places dans les mocassins de l'autre, que tu n'essaies pas d'avoir raison, que c'est bien pour toi qu'il en soit ainsi, et que tu commences la conversation de cette manière. Cela ne veut pas dire que tu ne peux jamais t'affirmer! Bien au contraire. Ainsi, par exemple, si quelqu'un vient te dire brutalement que tu dois faire telle chose pour lui, demeure calme, observe bien ce qui t'est demandé, choisis immédiatement si tu joues ou non, si*

*tu acceptes ou pas, et alors donne ta réponse, sans laisser entendre que l'autre personne a tort. Supposons que ton patron s'approche de toi à la fin de la journée et te dit que tu dois faire du temps supplémentaire ce soir. Choisis ta réaction. Ou bien tu dis calmement: Je comprends ton point de vue, cependant ce soir j'ai déjà planifié mon temps et je ne peux malheureusement pas annuler cette activité. Je regrette. Toutefois, un autre soir, cela me fera plaisir de rester plus longtemps! Prends bonne note: l'important, c'est d'être là, d'observer ce qui se passe en toi, et d'expérimenter la situation actuelle, sans jugement ni culpabilité. Les gens verront que tu n'es pas une personne que l'on peut manipuler. Tu dis ce que tu veux et tu veux ce que tu dis. Et ils n'ont pas l'impression d'avoir raison. Alors? Tu auras ton fromage!*

NOTÉ ICI J'AI PERDU LE (AUTREMENT DIT:)  
DE L'ÉNONCÉ 17 MOCASSINS

### **NO 18 FROMAGE**

*Lorsqu'on habitue une souris blanche à prendre un chemin pour arriver à son fromage, elle finit par aimer son chemin. Et si elle aime le chemin, ce n'est pas pour le chemin, c'est qu'elle aime le fromage. Toi, quel est ton fromage? Et quel est ton chemin? Ton chemin, c'est non seulement ta profession, ton métier, ton occupation, c'est aussi ton comportement, tes habitudes, tes attitudes et tes aptitudes; dans tout cela, tu disposes d'une infinité de choix: c'est ce que tu donnes à la vie. Ton fromage, c'est ce que la vie te donne, ce que tu demandes et obtiens de la vie: C'est une ou plusieurs, ou l'ensemble des richesses, les biens matériels: santé, argent, nourriture, logement, vêtement, les biens intellectuels: comprendre, étudier, lire, voyager, analyser, synthétiser, les biens émotionnels: l'amour, l'amitié, l'affection, la tendresse, les biens spirituels: aimer, méditer, créer, communiquer. Ton fromage, c'est quoi? Ton chemin, c'est quoi? Aimes-tu le chemin pour le chemin? Aimes-tu le chemin pour le fromage? Qui choisit pour toi? Quand? À l'instant! Où? Dans ton espace!*

#### AUTREMENT DIT

NO 18 FROMAGE met en avant la quête personnelle de sens, de but et de direction. Cette métaphore avec la souris et le fromage peut être interprétée de plusieurs manières, dont une est le voyage qu'on fait pour atteindre nos objectifs et les récompenses qu'on obtient en chemin. Laisse-moi commenter ceci directement à toi.

Chemin vs Destination : Tu as peut-être entendu dire que le voyage est tout aussi important que la destination. Ton chemin, tout comme celui de la souris, est le processus, les étapes et les expériences que tu vis pour atteindre ton "fromage" – ton objectif ultime. Ainsi, ton voyage est-il satisfaisant en soi, ou n'est-il qu'un moyen d'atteindre une fin?

Diversité des Buts : Ce que tu désires (ton fromage) peut être différent de celui des autres. Certains cherchent des biens matériels, tandis que d'autres cherchent une satisfaction émotionnelle, intellectuelle ou spirituelle. Il est essentiel que tu identifies ce que tu désires vraiment.

Amour du Processus : Aimes-tu vraiment ce que tu fais, ou le fais-tu juste pour obtenir ce que tu veux? Les deux ne sont pas nécessairement mutuellement exclusifs. Tu peux aimer le chemin tout en cherchant le fromage.

L'autonomie du Choix : Qui décide de ton chemin et de ton fromage? Es-tu influencé par des attentes extérieures ou es-tu vraiment fidèle à tes désirs profonds? C'est crucial que tu fasses des choix qui reflètent vraiment qui tu es.

L'Instant Présent : Le moment actuel, ici et maintenant, est le seul sur lequel tu as un contrôle réel. Les choix que tu fais maintenant déterminent ton chemin et affectent ton fromage.

Donc, face à ces réflexions, je t'encourage à prendre un moment pour toi. Réfléchis à ce que tu veux vraiment, à ce que tu aimes et ce qui te passionne. Trouve ton fromage et détermine le chemin qui te convient le mieux pour y arriver. Après tout, c'est ta vie, et les choix que tu fais maintenant façonnent ton avenir. Alors, fais-les avec conscience et intégrité.

## **NO 19 ESPACE**

*Actuellement, tu occupes un espace. Prends conscience de l'espace que tu occupes dans le monde. Physiquement, intellectuellement, émotivement, spirituellement: tu prends de la place. Prends conscience que lorsque tu occupes un espace, rien d'autres ne peut y être en même temps. Tout le reste de l'univers doit te laisser la place que tu peux et veux prendre. Et pour vraiment savoir où tu vas, tu dois d'abord savoir vraiment d'où tu viens, et quel chemin tu as parcouru. Ta vie a commencé lors de ta conception. Dès cet instant, tu as su que tu pouvais grandir et ta croissance a commencé. Après un certain temps, tu as quitté le sein de ta mère et tu as continué de grandir. Avec le temps, tu as occupé un espace de plus en plus grand et tu as accepté ou refusé d'accueillir dans cet espace des personnes, des choses, des événements. Ton espace, c'est toi qui l'occupes et qui le meubles, par tes choix. Prends conscience de cet espace, ici, maintenant. Et tu auras l'impression de renaître!*

AUTREMENT DIT

NO 19 ESPACE fait une profonde introspection sur la place qu'une personne occupe dans le monde. Ce n'est pas simplement physique, mais aussi



émotionnel, intellectuel et spirituel. Cette notion d'espace représente ta contribution, ton influence et ton héritage dans le monde qui t'entoure.

Reconnaissance de ton Espace : Comprends que tu n'es pas simplement un être passager sur cette terre. Tu as une influence, une aura, une énergie que tu dégages. Cet espace que tu occupes n'est pas vide; il est rempli de tes pensées, de tes sentiments, de tes actions et de tes intentions.

L'Exclusivité de ton Espace : À chaque instant, l'espace que tu occupes est unique à toi. Cela signifie que les décisions que tu prends, les actions que tu fais et les sentiments que tu ressens sont spécifiques à toi et ne peuvent être exactement reproduits par quiconque.

Ton Chemin à Travers l'Espace : Reconnaître d'où tu viens est crucial pour comprendre où tu vas. Ton histoire, tes expériences, tout ce que tu as traversé a façonné l'espace que tu occupes maintenant.

Responsabilité de l'Espace : Ton espace est sacré. Tu es entièrement responsable de ce que tu y laisses entrer et de ce que tu en exclues. Chaque choix que tu fais, que ce soit d'accepter ou de refuser certaines personnes ou expériences, modifie la composition de ton espace.

Renaissance à Travers l'Espace : En prenant pleinement conscience de l'espace que tu occupes et en le chérissant, tu peux éprouver un sentiment de renaissance. Cela peut t'aider à voir le monde d'une nouvelle manière, avec plus de clarté et d'intention.

Donc, je t'invite à t'asseoir, à fermer les yeux et à te centrer. Sens ton cœur battre, écoute ta respiration, ressens l'énergie qui circule en toi. Prends conscience de ton espace, reconnais sa valeur. C'est ta place dans ce vaste univers, et elle est précieuse.

## **NO 20 NAISSANCE**

*Chaque jour peut être ton jour de naissance. Comment cela? Voyons voir! Supposons que tu me demandes: (( Quel est ton but dans la vie? Où t'en vas-tu? Je répondrais: Je peux savoir seulement où je suis déjà. Alors, c'est là où je m'en vais! )) Tu me diras que ma réponse est insensée pour toi. Autrement dit, ma réponse ne correspond pas à ce que tu connais. Si nous parlons des buts de la vie, nous parlons de temps et de l'espace. Ta vie touche donc temps et espace. Remontons à l'instant où ta vie a commencé, cet instant où le sperme de ton père a rencontré et fécondé l'ovule de ta mère. Pense-y bien: à ce*

*moment-là tu étais des milliers de fois plus petit que la pointe d'une épingle. Tu étais donc facile à détruire. Cependant, un certain nombre d'années plus tard, tu es là en ce moment, en train de lire ces lignes. Est-ce la chance? Le destin? Le hasard? Ma théorie, c'est que tu as fait un choix dès le moment de ta conception: tu as choisi de devenir exactement la personne que tu es aujourd'hui. Ma théorie, c'est que tu as agrandi l'espace que tu occupais à ce moment-là dans ta mère pour en faire l'espace que tu occupes maintenant dans le monde. Et chaque jour peut être pour toi un nouveau jour de naissance: OUI ! Tu peux grandir encore! Est-ce raisonnable?*

#### AUTREMENT DIT

NO 20 NAISSANCE t'invite à une réflexion profonde sur la nature transitoire et évolutive de la vie. Il présente une perspective qui lie ta naissance biologique à la croissance continue de ta personnalité et de ton espace dans le monde.

Renaissance Quotidienne : Ta vie n'est pas seulement marquée par le jour où tu es né biologiquement, mais par chaque instant où tu choisis de te réinventer, de grandir et d'évoluer. Chaque jour offre une nouvelle opportunité de renaissance.

Ton Chemin Personnel : L'idée que tu as choisi, depuis le tout début, d'être exactement qui tu es aujourd'hui est fascinante. Cela souligne l'idée que tu n'es pas le produit du hasard, mais le fruit d'un ensemble complexe de choix et de circonstances.

Expansion de ton Espace : L'évolution de ton espace, de la cellule initiale à la personne complexe que tu es aujourd'hui, est une merveille. Cette expansion constante représente ta croissance continue, pas seulement physiquement, mais émotionnellement, intellectuellement et spirituellement.

Question de Raison : Le concept de renaissance quotidienne peut sembler déconcertant ou même irrationnel pour certains. Mais la raison est-elle toujours la seule mesure de ce qui vaut la peine d'être poursuivi ou compris ? Peut-être que la croissance et la transformation constantes transcendent la simple rationalité.

En reconnaissant la possibilité d'une renaissance quotidienne, tu célèbres en fait le voyage incroyable que tu as entrepris depuis ta conception jusqu'à aujourd'hui. Et tu te prépares pour toutes les transformations qui t'attendent.

#### **NO 21 RAISONNABLE**

*On peut dire que raisonner, c'est expliquer une idée, une chose ou une action. Être raisonnable peut donc signifier être capable d'expliquer à toi-même et aux*

*autres que tu as raison de penser, parler et agir comme tu le fais, que tu as de bonnes raisons de posséder ce que tu possèdes et être ce que tu es; c'est être capable de décrire, de comprendre et de juger. Alors, sois raisonnable, et explique-moi le goût d'une pomme, ce que ça fait de prendre un bon bain chaud, ce que ça donne de regarder le soleil se coucher, ce que ça sent une bonne tarte aux pommes, ce qui se passe en toi quand tu serres dans tes bras quelqu'un que tu aimes et qui t'aime. Allez! Commence! J'écoute! En ce sens, me permets-tu de dire qu'il existe des choses qui ne s'expliquent pas ? Oui tu peux vivre des expériences que tu ne peux raisonner; et pour comprendre la vie, il faut raisonner et pour vivre pleinement cette expérience qu'est la vie, il faut être irrationnel. La vie n'est pas faite pour être comprise, elle est faite pour être vécue! Est-ce que c'est ton choix?*

#### AUTREMENT DIT

NO 21 RAISONNABLE te pose un défi profond sur la nature du raisonnement et de l'expérience humaine. Bien que la raison soit un outil précieux pour comprendre le monde, il existe des aspects de notre existence qui échappent à une explication simple ou linéaire.

**Le Défi de la Raison :** Ton habileté à raisonner est une merveilleuse qualité qui te permet d'analyser, de juger et de prendre des décisions éclairées. Cependant, il y a des expériences et des sentiments qui transcendent la logique.

**Les Expériences Ineffables :** Certaines choses, comme le goût d'une pomme ou la sensation d'un coucher de soleil, sont difficiles à décrire en termes simples. Ce sont des expériences qui doivent être vécues plutôt qu'expliquées.

**Vivre vs. Comprendre :** Il y a une différence entre vivre une expérience et la comprendre intellectuellement. L'émotion, la sensation, la passion — ces éléments de l'expérience humaine ne peuvent pas toujours être rationalisés ou expliqués, mais ils sont essentiels pour vivre pleinement.

**La Dualité de l'Existence :** La vie nécessite un équilibre entre le rationnel et l'irrationnel, le connu et l'inconnu. Cela ne signifie pas que tu dois abandonner la logique, mais que tu dois aussi choisir l'inexplicable et le mystérieux.

**Ton Choix :** Finalement, la question se pose : vas-tu t'accrocher uniquement à ce qui est explicable, ou vas-tu choisir la beauté de l'inexplicable? La décision t'appartient.

**NO 22 TON CHOIX**

*Si tu as essayé d'être raisonnable pendant toute ta vie, et que tu lis cette raison thérapie depuis une heure, tu as peut-être l'impression que je suis déraisonnable. Laisse-moi te dire que tu as raison, parce que tu as tes raisons de penser comme cela. Je le comprends! Cependant, il arrive que pour amener les gens à nous assister dans l'obtention de notre fromage, il faille devenir non raisonnable. C'est fou, mais c'est ça. Le fromage que tu veux, c'est le fromage que tu désires. Personne sur cette terre ne peut viser, pour toi, tes buts, tes objectifs, tes intentions. Tu es créateur ou imitateur, tu es responsable ou raisonnable, tu es gagnant ou perdant. La vie est un grand jeu composé d'une série infinie de petits jeux. Et tu as le choix : gagner ou perdre. Apprendre à vivre, c'est apprendre à gagner. Perdre ou gagner, c'est ton choix. C'est ta vie. Personne ne se soucie vraiment de ce qui t'arrive parce que personne ne peut choisir pour toi, ni vivre ta vie à ta place, et aussi parce que chacun est préoccupé par ses propres choix dans le grand jeu de sa propre vie. Veux-tu raisonner ta vie? Ou vivre ta vie? Tu as le choix!*

NOTÉ ICI J'AI PERDU LE (AUTREMENT DIT):  
DE CETTE ÉNONCÉ 22 TON CHOIX

### **NO 23 JE COMPRENDS CELA**

*Analysons froidement ce qui arrive lorsque tu cesses d'essayer d'avoir raison dans le jeu de la vie. Ce que tu fais, en réalité, c'est que tu acceptes que les autres pensent (décident) que tu ne peux pas avoir, faire, ou être, ce que tu désires ÊTRE, FAIRE, AVOIR. Tu reconnais le droit que les autres ont de ne pas t'approuver. Tu acceptes et observes le fait qu'ils n'aient pas tort. Lorsque tu entends quelqu'un affirmer une idée contraire à la tienne, ne t'énerve pas! Ne l'insulte pas! Sois calme! Sois positif. Écoute-le! Accepte-le! Et dis: "Je comprends cela!" Alors, et alors seulement, son cerveau (sa pensée) dit à cette autre personne: "Tu vois, tu as raison! Relaxe! Tu vas survivre! Ton idée est correcte. Tu es respecté(e)." Alors cette personne s'ouvre à ton problème, confiante, parce que tu as tout simplement reconnu le fait qu'elle soit vraiment ce qu'elle est, et que c'est très bien ainsi pour vous deux. Tu crées de cette manière, l'espace humain requis pour que cette personne puisse être ce qu'elle veut être, dire ce qu'elle veut dire, faire ce qu'elle veut faire, avec liberté et sécurité, sans jugement ni menace. Si tu me dis que tu n'es pas prêt à commencer aujourd'hui, et que tu vas commencer demain, je comprends cela. Si au contraire, à l'instant même, dans une conversation, tu crées pour quelqu'un son espace pour être ce qu'il est, je comprends cela. Et tu relaxes!*

AUTREMENT DIT

NO 23 JE COMPRENDS CELA nous parle de l'art de la compréhension et de la reconnaissance, de la manière dont elles peuvent créer un espace de communication ouverte et sans jugement.

Le simple fait de vouloir "avoir raison" peut souvent être un obstacle à la communication véritable et authentique. C'est une impulsion humaine, un désir d'affirmer son point de vue, sa perspective. Mais que se passerait-il si tu décidais de mettre cette envie de côté pour un moment et d'ouvrir ton esprit à ce que l'autre personne a à dire?

"Je comprends cela" est une affirmation puissante. Elle ne signifie pas nécessairement que tu es d'accord ou que tu abandonnes ta propre perspective. Cela signifie que tu reconnais l'expérience de l'autre personne, que tu valides son droit à ressentir ou penser ce qu'elle fait. C'est un acte de générosité, d'ouverture, et de respect.

Ce respect mutuel crée un espace de confiance où chaque personne peut se sentir écoutée et validée. Cet espace est le terreau de relations saines et productives, où les individus peuvent s'épanouir, partager, et collaborer.

En faisant cela, tu offres un espace humain. C'est comme ouvrir une porte à une communication honnête et sans jugement. C'est reconnaître que chaque personne est unique avec sa propre perspective et expérience.

Donc, chaque fois que tu ressens le besoin de défendre ton point de vue, de prouver que tu as raison, prends un instant pour réfléchir : Est-ce que cela en vaut la peine? Quelle serait l'issue si tu disais simplement "Je comprends cela" ? La paix intérieure que tu ressentiras en adoptant cette approche pourrait bien te surprendre. Après tout, il y a une grande force dans la compréhension et l'acceptation.

Et, la communication est moins une question de "gagner" et plus une question d'être compris et de comprendre. Est-ce ton chemin?

## **NO 24 RELAXEZ**

*Le meilleur endroit pour relaxer, c'est ton corps. Commence par t'asseoir confortablement et ferme tes yeux. Laisse tomber les bras et les jambes, sans les croiser. Tiens les yeux fermés et regarde ce qui se passe à l'intérieur de toi. Fais comme si tes yeux se promenaient dans un sous-marin minuscule circulant dans tes veines. Va dans tes pieds, tes jambes, tes mains, tes bras, tes poumons, ton cœur, et observe ce qui se passe. Accepte ce que tu vois, remarque les images qui t'arrivent. Va dans ton cou, ta tête, ton cerveau et imagine le courant de tes pensées le long des circuits nerveux. Si tu as des malaises, vois où ils sont. Localise-les bien. Imagine leur dimension, leur forme, leur couleur, leur mouvement, leur texture. Observe-les et accepte-les. Les*

*roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi. Voilà! Tu viens de méditer!  
Est-ce possible ?*

AUTREMENT DIT

NO 24 RELAXEZ te guide à travers une forme de méditation axée sur la pleine conscience du corps.

Se détendre et se recentrer sur soi est essentiel dans le monde trépidant dans lequel tu vis. La méditation, telle que décrite ici, est une pratique ancienne qui permet de t'éloigner des distractions extérieures et de te reconnecter à ton corps et à ton esprit.

En te demandant de "fermer les yeux" et d'explorer ton corps, l'énoncé te propose de visualiser et de sentir réellement ce qui se passe en toi. C'est une invitation à l'introspection, à la prise de conscience. Chaque organe, chaque membre a sa propre histoire, ses propres sensations. Les visualiser, c'est comme redécouvrir ton corps, lui accorder l'attention qu'il mérite et souvent ne reçoit pas au quotidien.

Lorsque tu localises et observes les malaises, l'énoncé t'encourage à ne pas les rejeter ni à les combattre. Plutôt, il s'agit de les accepter, de les reconnaître. Cette approche est basée sur l'idée que l'acceptation est la première étape de la guérison ou de l'amélioration.

Le mantra "les roches sont dures, l'eau est mouillée, toi c'est toi" est une belle manière de rappeler que tout est comme il est censé être. C'est une invitation à accepter la réalité telle qu'elle est, sans jugement ni résistance.

Conclure avec "tu viens de méditer" met en lumière la simplicité et la beauté de cette pratique. C'est un rappel que la méditation ne nécessite pas d'effort herculéen, de temps prolongé ou d'une technique spécifique. Juste un moment, une intention, et la volonté de se reconnecter à soi.

Alors, oui, c'est absolument possible! Et tu peux choisir de te donner ce moment aussi souvent que tu le souhaites. C'est ta pause, ton espace, ton temps pour toi. Saisiras-tu cette opportunité?

## **NO 25 PEUX-TU**

*Tu occupes un espace psychologique tout comme tu occupes un espace physique. Et tout ce que tu as pu faire dans la vie, c'est seulement ce que tu as pu inclure dans ton espace, en agrandissant cet espace. Toutes ces choses viennent de ta rivière naturelle où tu rames naturellement. Et ta rivière vient de*

*ta Source. Si les gens ne s'étaient pas mêlés de tes affaires, tu aurais agrandi ton espace beaucoup plus à la pleine mesure de tes capacités, et tu aurais un beau sourire tout le temps. Et si ta vie ne fonctionne pas à ton goût, maintenant, c'est seulement parce que des gens se sont placés sur ta route et t'ont crié souvent : "Tu ne peux pas faire ça!" Et alors ils ont placé des obstacles dans ton chemin pour s'assurer que tu n'irais pas loin. Puis ils t'ont donné des instructions à suivre en te disant ce que tu devrais faire de ta vie. Regarde-toi dans le miroir et dis-toi : "Peux-tu continuer comme ça? Non! Peux-tu choisir de changer quelque chose? Oui! Vas-y, Vas-y comme un petit enfant!"*

#### AUTREMENT DIT

NO 25 PEUX-TU? aborde une thématique profonde : la liberté, l'autonomie, et la manière dont l'environnement et les influences extérieures peuvent façonner ou restreindre ton potentiel.

Cet énoncé te rappelle que tu as une capacité inhérente à évoluer, à grandir et à te développer.

L'espace psychologique que tu occupes est façonné par tes expériences, tes croyances et les influences extérieures. Tout comme ton espace physique, il est modifiable, extensible et peut être adapté en fonction de tes besoins et de tes aspirations.

La référence à "ta rivière naturelle" et à "ta Source" suggère que tu possèdes une trajectoire innée, une voie que tu es destiné à suivre. Cette notion sous-entend que si tu restes fidèle à toi-même, tu pourras naviguer plus aisément dans la vie, car tu seras en harmonie avec ta nature profonde.

Cependant, le texte aborde aussi les obstacles. Les personnes autour de toi, intentionnellement ou non, peuvent imposer des limites à tes ambitions, te décourager ou te guider vers des voies qui ne te correspondent pas vraiment. Ces personnes agissent souvent par amour, par peur ou par projection de leurs propres limites, mais cela peut néanmoins freiner ton épanouissement.

Le miroir symbolise la prise de conscience. C'est un appel à l'introspection, à t'interroger sur ta situation actuelle et à te demander si tu es réellement satisfait. L'énoncé t'encourage à te libérer des chaînes, à briser les barrières et à réclamer ta liberté.

La dernière ligne, "Vas-y comme un petit enfant", suggère une approche naïve, pleine d'espoir et de curiosité, une manière d'embrasser la vie sans peurs ni préjugés, telle que tu le faisais lorsque tu étais enfant.

Alors, es-tu prêt à défier les attentes, à écouter ton cœur et à redessiner les contours de ton espace psychologique pour refléter ta véritable essence? Le choix t'appartient.

## **NO 26 LES PETITS ENFANTS**

*Les petits enfants sont merveilleux. Ils n'ont pas encore été ralentis par des phrases comme: "Fais ceci", "Fais pas ça". Les petits enfants grandissent naturellement, parce qu'ils rament sur leur rivière naturellement, dans le sens du courant. Ils sont heureux comme des anges, et c'est un spectacle beau à voir. Ça te rappelle que tu as déjà été heureux comme un enfant. Maintenant, lis bien : je tiens à ce que tu comprennes cette idée. Les enfants savent où ils mènent leur vie, lorsque les grandes personnes créent un espace où ils peuvent explorer l'univers, tout en agrandissant leur espace. Ils savent spontanément ce dont ils ont besoin de savoir à leur sujet. Et crois-moi : c'est extraordinaire de voir ce que des enfants peuvent faire lorsqu'ils ne sont pas bloqués par des adultes qui leur apprennent ce qu'ils ne peuvent pas faire! Qu'en penses-tu? Penses-tu comme moi? Oui : tu peux redevenir comme un petit enfant, spontané, naturel, sincère, et savourer la vie, goûter l'existence, sourire à tes amis, rire avec eux, rien que pour aujourd'hui! Tu peux aussi pleurer!*

### **AUTREMENT DIT**

NO 26 LES PETITS ENFANTS explore la beauté et la liberté inhérente à l'enfance, contrastant avec les barrières que la société et les adultes peuvent imposer avec le temps.

La vie d'un enfant est souvent empreinte de spontanéité, de curiosité et d'une soif d'exploration insatiable. Cette phase de la vie est caractérisée par un désir intrinsèque d'apprendre, de découvrir et de s'émerveiller. Sans les inhibitions et les limitations souvent imposées par la société, un enfant vit pleinement chaque moment, chaque émotion.

En tant qu'adulte, il est facile d'oublier cet état de liberté. Les obligations, les responsabilités, les préjugés et les attentes peuvent masquer cette spontanéité naturelle. L'énoncé te rappelle que tu as été cet enfant, libre et épanoui, et t'encourage à reconnecter avec cette partie de toi.

L'idée centrale de ce texte est que, en créant un environnement propice à la croissance, à l'exploration et à l'apprentissage, on permet aux enfants de s'épanouir de la manière la plus authentique possible.

Les adultes ont la responsabilité de faciliter cet espace, plutôt que d'imposer des restrictions inutiles qui peuvent entraver leur développement.



Mais il ne s'agit pas seulement d'observer et de faciliter la croissance des enfants. Il s'agit aussi de se rappeler, de se reconnecter à cette énergie enfantine en toi. Te donner la permission d'être spontané, de rire, de pleurer, de vivre chaque moment avec authenticité.

Alors, es-tu prêt à te libérer des chaînes de la "raison" et des attentes pour retrouver cette essence d'enfance, cette joie pure et cette spontanéité? La réponse se trouve en toi.

## **NO 27 PLEURER**

*Si tu n'as pas encore réussi à accrocher un certain sourire sur ton visage 90% du temps, chaque 24 heures, tu es un bon perdant. Pourquoi? Parce que tu as cru tes prophètes de malheur, ceux qui ont prédit que tu ne pouvais pas réussir, ni être heureux. Tu t'es pensé raisonnable et tu as pris la décision de mener ta vie comme les autres (ils) t'ont dit de la mener. Et là, tu t'es fourvoyé, parce que tu rames dans le sens contraire de ta rivière. Et tu pleures. Et tu es la victime. Et tout ce que tu fais, c'est d'essayer, pour la vie. Tu n'es pas coupable: comprends-tu? Non, arrête d'être la victime qui se laisse rouler, le mouton qui se laisse manger la laine sur le dos, le bon gars bonasse, la bonne fille dont on abuse. Ton passé est fini, fini. Compris? Non coupable! Et tu es responsable de toi, de ta vie, de ton présent, un instant à la fois. C'est quoi un instant? Claque des mains! C'est ça un instant! Tu es responsable de chacun de tes instants. Souris! Et arrête de te mentir!*

### **AUTREMENT DIT**

NO 27 PLEURER dévoile le contraste entre le sentiment de victimisation et le pouvoir de prendre en main son propre destin.

La vie est pleine de défis et d'obstacles, et il est naturel de ressentir du chagrin, de la douleur ou de la déception face à certaines situations. Cependant, il est aussi important de comprendre qu'une attitude passive ou victimaire ne te sert pas à long terme. En te considérant constamment comme une victime, tu donnes le pouvoir à d'autres sur ton bien-être émotionnel et ta trajectoire de vie.

Cet énoncé te rappelle que tu as le choix. Le choix de croire en toi, le choix de défier les attentes des autres, le choix de prendre en main ton destin. Lorsque tu te laisses influencer par les paroles et les croyances des autres sans les questionner, tu risques de te perdre. Mais la vérité est là : ta vie t'appartient.

Les références à la rivière et au fait de ramer contre le courant sont particulièrement évocatrices. Elles illustrent le sentiment d'épuisement et de lutte que l'on peut ressentir lorsqu'on va à l'encontre de sa véritable nature ou

de ses désirs profonds. La clé est de reconnaître ces moments, d'accepter ses émotions sans s'y noyer, et de faire les choix nécessaires pour se recentrer.

L'invocation du passé, comme quelque chose de « fini », est un puissant rappel que tu ne peux pas changer ce qui s'est déjà passé, mais tu peux influencer ton présent et ton futur. L'instantanéité du claquement des mains souligne l'importance de vivre dans le présent, de prendre conscience de chaque moment et de l'apprécier pleinement.

Ici, le message est clair : assume-toi, reconnais ta valeur, cesse de te laisser influencer par les opinions négatives et positives, des autres et crée ta propre réalité. Sois ta propre source de motivation et d'encouragement. Et surtout, sois honnête avec toi-même.

### **NO 28 MENTIR**

*Quand tu dis que tu as essayé, tu te mens à toi-même, car ou bien tu le fais ou bien tu ne le fais pas. Exemple: est-ce qu'un enfant essaie de marcher? Ou bien il marche quelques pas ou bien il tombe sur son arrière-train! Et toi, si tu dis que tu essaies de nager, tu mens. Ou bien tu nages ou bien tu te noies. Pas de milieu. Peux-tu lever un poids de 230 kilos? Si tu essaies, c'est que tu ne le lèves pas ! Tu as une capacité remarquable, c'est de voir la vérité d'une situation et de savoir que tu peux accomplir quelque chose. Si tu essaies, tu mens et tu te prépares des excuses pour expliquer que tu ne l'as pas fait. Ce que je veux dire, c'est que quand tu fonctionnes par intuition, tu sais que tu es correct. Si tu vois que tu peux faire une chose, sois franc, vas-y et fais-la. Si tu vois que tu ne peux pas, ne perds pas de temps à essayer. Car tu sais que tu peux quand tu es franc envers toi-même! C'est une porte ouverte sur ton futur!*

#### **AUTREMENT DIT**

NO 28 MENTIR souligne l'importance de l'honnêteté envers soi-même, notamment en matière de capacités et d'efforts.

La notion d'essayer est parfois utilisée comme bouclier contre la peur de l'échec. En disant "j'ai essayé", tu te protèges des critiques extérieures et de la déception intérieure. Cependant, l'énoncé souligne que cette attitude peut devenir un piège. Si tu te contentes toujours de "juste essayer", tu pourrais te priver de la satisfaction d'accomplir vraiment quelque chose.

Les exemples donnés - marcher pour un enfant ou nager pour un adulte - illustrent bien cette idée. Il n'y a pas de véritable demi-mesure dans ces situations. L'enfant ne "essaie" pas simplement de marcher, il marche ou il ne marche pas. De même, nager est une action concrète. Tu nages ou tu ne nages

pas.

Cela dit, il est important de nuancer. Dans certains contextes, "essayer" est une étape nécessaire vers l'apprentissage et la maîtrise. Par exemple, un musicien qui apprend un nouvel instrument va "essayer" de jouer une mélodie avant de la maîtriser pleinement. Mais dans l'essence même de cet énoncé, l'idée est de te pousser à te challenger, à sortir de ta zone de confort et à ne pas te cacher derrière l'excuse de l'effort sans engagement réel.

L'appel à l'intuition est particulièrement poignant. Ton intuition, ou cette sensation profonde et intérieure, te guide souvent vers ce que tu es vraiment capable de faire. En écoutant ton intuition et en étant honnête envers toi-même, tu te places dans une position où tu peux réaliser ton plein potentiel.

### **NO 29 LA PORTE**

*Tu es assis. Peux-tu te lever et prendre la porte? Tu vois que tu peux le faire ou non! Si tu constates que tu peux, tu l'as fait, mentalement, spirituellement. Tout ce qu'il y a entre toi et la porte, c'est le temps et l'espace. Tu es déjà sorti, et tu sais par intuition, que si quelque chose t'empêche, c'est que tu as choisi d'être retardé par quelque chose. Et tu sais que tu es responsable de ton choix, à chaque instant. Maintenant, prends le temps de jeter un coup d'œil sur ta vie, comme si tu regardais un film. Observe bien les choses que tu peux consciemment changer, et constate que tu peux les changer presque sans effort. Parce que tu vis un instant à la fois. Tu peux le faire, puisque tout ce qu'il te faut, c'est du temps et de l'espace. Arrête deux minutes: Prends le temps et l'espace requis pour relire ce sujet de réflexion. Et constate que tu as plus de pouvoir qu'on ne te l'avait dit. Tu as le pouvoir d'être.*

#### **AUTREMENT DIT**

NO 29 LA PORTE dévoile une profonde réflexion sur la puissance de la volonté, l'importance de l'instant présent et la responsabilité que tu détiens pour tes actions. Jetons un œil plus approfondi sur ces notions.

La première partie de l'énoncé te présente un exercice simple : te lever et prendre la porte. Ce geste anodin est symbolique. Il représente l'action et la décision. Ce que l'énoncé suggère, c'est que toute action, aussi petite soit-elle, commence dans l'esprit. Avant de prendre la porte physiquement, tu l'as déjà fait mentalement. La capacité d'agir, de changer ou de prendre des décisions commence par un choix conscient.

L'évocation du temps et de l'espace est également significative. Ces deux éléments sont omniprésents dans ta vie, mais ce qui est crucial, c'est la manière

dont tu choisis de les utiliser. L'énoncé suggère que les obstacles que tu rencontres sont souvent des conséquences de tes choix. Si tu ressens un retard ou une entrave, c'est parce que tu as permis à quelque chose de t'entraver.

La métaphore du film te permet de prendre du recul et de regarder ta vie avec une certaine distance, comme un observateur extérieur. Cela te donne l'opportunité d'identifier ce que tu peux changer et de le faire avec détermination.

La dernière partie de l'énoncé te rappelle ton pouvoir. Contrairement à ce que la société ou d'autres peuvent te faire croire, tu as une énorme capacité d'action. Le véritable pouvoir réside en toi, dans ta capacité à "être".

**Fin de la première session de L.R.T.O.©**



**Étinco© no- 500-15-019654**  
**BEAU R.A.R.E. TEL**  
**BON + - QUEL**  
**PARFAIT O.A.P.C.**

**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'este 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.*

*\*Bari 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 son attitude. (Voir ((pitié)), ((victime)) et ((laine))).*

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

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

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

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

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

## **LETTRE C**

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

*\*Capoter: Chavirer.*

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

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

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

*\*Cercle: L'ensemble de ce qui est créé par le participant dans son univers à partir de son*

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

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

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

\*Chialer: Se plaindre.

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

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

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

\*Choix: Action de choisir.

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

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

\*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 cœur: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**

*\*Écœurant: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.*

*\*Lat (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. Étinc® 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 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 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 Bélisle (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.*

## **LETTRE 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.*