



Projet «Valorisation»

GÉRER LE STRESS PAR LA TÊTE,
LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT

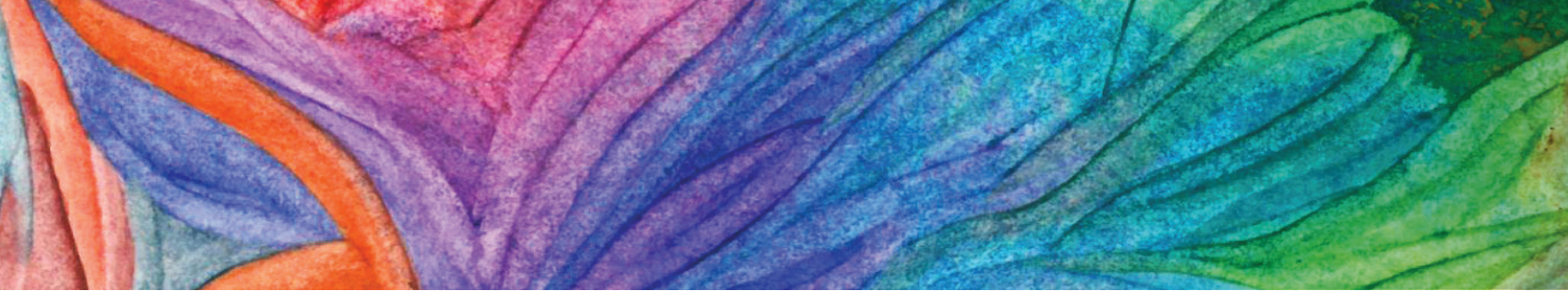


Native Women's
Association of Canada

PRÉPARÉ PAR:

l'Association des femmes autochtones du Canada

Développement du marché du travail – Accord de partenariat stratégique



L'Association des femmes autochtones du Canada (AFAC) est fondée sur l'objectif commun d'améliorer, de promouvoir et de favoriser le bien-être social, économique, culturel et politique des femmes autochtones (Premières Nations, Métisses et Inuites) au sein des sociétés autochtones du Canada. À titre d'organisme national qui représente les femmes autochtones depuis 1974, l'AFAC a pour mandat d'accomplir l'égalité pour toutes les femmes autochtones au pays.

L'Association des femmes autochtones du Canada remercie Affaires autochtones et du Nord Canada (AANC) pour ses contributions.

Canada

Copyright © 2016 l'Association des femmes autochtones du Canada

Illustration de la couverture © par Beverly Blanchard

Le contenu de ce document a été adapté avec la permission du blog Ancient Wisdom beverlyblanchard.blogspot.ca

Sauf à des fins éducatives, le contenu de ce document fait l'objet d'une licence internationale d'attribution non commerciale partagée à l'identique Creative Commons 4.0.

Association des femmes autochtones du Canada (AFAC)

Bureau satellite

1, rue Nicholas, 9e étage
Ottawa (Ontario)
Tél. : 613-722-3033
Sans frais : 1-800-461-4043
Télécopieur : 613-722-7687
Site Web : www.nwac.ca

Siège social :

155, chemin International,
unité no 4
Akwesasne (Ontario)
K6H 5R7

N.B. Bien qu'il puisse être également utile aux hommes et aux garçons, ce document s'adresse en premier lieu aux femmes et aux filles. C'est pourquoi nous avons utilisé en général le genre féminin. Contrairement à l'usage en grammaire française, l'emploi du féminin englobe ici le masculin.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4	LE CORPS	18
Qu'est-ce qu'on entend par fréquences vibrationnelles?	5	Le pouvoir de votre souffle	18
Un simple glissement mène à une nouvelle manière d'être	7	L'inventaire du corps	19
LA TÊTE	8	Le langage corporel	19
Quelle histoire racontez-vous?	8	Exercice de détente	21
Exercices pour s'éveiller au jeu de l'esprit :	9	L'ESPRIT	22
L'esprit singe	12	Où est l'esprit?	22
Arrêter les pensées qui font boule de neige	12	Le pouvoir de l'imagination	22
La dernière pensée le soir, la première pensée le matin	12	Créer la vie que vous voulez vivre	23
Marche à suivre pour modifier une pensée	13	QUELQUES MATÉRIAUX DE PLUS	24
LE CŒUR	14	Qui est l'auteur du plan que vous suivez?	24
Votre humeur et l'attraction de l'énergie	14	Reconnaître les croyances qui ne vous conviennent plus	24
L'énergie en mouvement	14	Éplucher l'oignon	25
La vibration de la peur	16		
Échapper à la vibration de la peur	16		
Changer votre fréquence vibrationnelle	17		

INTRODUCTION

L'esprit imprègne toute la création et chaque créature possède une âme à un certain degré, bien qu'elle ne soit pas nécessairement consciente d'elle-même.

– Ohiyesa (Charles Eastman)

En tant qu'Autochtones, nous savons depuis toujours que nous vivons dans un univers vibrationnel. Tous nos enseignements parlent des liens qui existent entre toutes choses et les croyances de nombreuses nations ou tribus sont fondées sur le concept selon lequel toutes les choses et tous les êtres sont reliés au reste. Dans nos prières traditionnelles, on remercie le Grand Esprit, Grand-Père Soleil, Grand-Mère Lune, le Père Ciel, la Mère Terre, les créatures ailées, les êtres à quatre pattes, les quatre éléments, les esprits des arbres, les esprits de l'eau et les êtres à deux pattes. Toutes les choses et tous les êtres sont perçus comme faisant partie de toute la famille du Grand Esprit; chaque chose et chaque être sont contenus dans le tout. Aujourd'hui, la science démontre par la physique quantique ce que les peuples autochtones savaient déjà. La science nous montre que sur le plan subatomique tout est énergie pure. Toute l'énergie est en mouvement continu et elle émet des fréquences. Ce sont ces fréquences qui créent la forme. Nous ne sommes pas seulement un corps physique. Notre présence ne s'arrête pas à la limite de notre peau. Nous sommes entourés d'un champ d'énergie. Cette aura énergétique nous relie aux autres êtres vivants et à l'univers qui nous entoure. Nous sommes tous interreliés. Essentiellement, vous êtes beaucoup plus que votre corps physique assis en ce moment sur une chaise.

Cette trousse d'outils est conçue pour vous aider à gérer votre stress par la compréhension du fonctionnement de l'énergie et des vibrations. Nous en avons réparti le contenu en quatre sections pour vous en faciliter l'usage.

- * La tête¹,
- * le corps,
- * le cœur,
- * l'esprit².

Il faut comprendre que ces sections ne s'excluent pas l'une l'autre; vous pouvez commencer par le sujet qui vous intéresse le plus. Vous trouverez dans ce cahier des exercices qui vous aideront à modifier le déroulement de vos pensées et à améliorer votre énergie et votre bien-être.

¹La tête, c'est-à-dire l'esprit au sens de l'entendement, de l'intelligence, de la raison, car le mot « esprit » a plusieurs définitions. On dit aussi « le mental ». (NdT)

²L'esprit au sens du principe spirituel, de la conscience morale, qu'on appelle parfois l'âme. On dit aussi « le spirituel ». (NDT)

Le battement du tambour symbolisait le battement du cœur de la Mère Terre, et ces vibrations rythmiques ont été utilisées pour favoriser la guérison par le relâchement des tensions.





QU'EST-CE QU'ON ENTEND PAR FRÉQUENCES VIBRATIONNELLES?

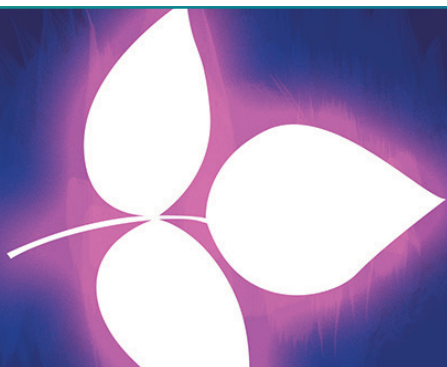
Si vous voulez comprendre l'univers, pensez énergie, fréquence, d'information et vibration. - Nikola Tesla

Tout est énergie et vibre dans une certaine gamme de fréquences pour que nous puissions le percevoir. Ce qui limite notre perception, c'est la correspondance vibrationnelle de nos fréquences à celles d'autre chose.

Avez-vous déjà perdu vos clés pour les retrouver dans le premier endroit où vous les aviez cherchées? Ce qui est arrivé, c'est que votre croyance en la perte de vos clés correspondait à votre fréquence vibrationnelle. Il n'y avait pas de lutins dans l'univers qui les avaient mystérieusement cachées. C'est plutôt votre perception d'avoir perdu vos clés qui avait créé l'expérience de ne

pas les voir. Vous ne pouviez pas percevoir ce que vous croyiez. Vous croyiez que vos clés étaient perdues. Voici un exemple plus simple dont nous avons tous fait l'expérience en tentant d'expliquer quelque chose à quelqu'un d'autre. Peu importe les moyens que nous prenons pour l'expliquer, l'autre ne comprend pas. On dit souvent qu'on n'est pas « sur la même longueur d'onde ». Ce que nous disons réellement, c'est que la fréquence vibrationnelle de l'autre personne ne nous correspond pas.

Cela s'explique en partie par le fait que nous avons été conditionnés à n'accepter que l'information que nous percevons par nos cinq sens. Nous avons été amenés à croire que ce que nous ne pouvons pas voir, toucher, entendre, sentir ni goûter n'existe pas. Pourtant, tous ces sens ne sont que des moyens d'interpréter la vibration et quand nous écoutons nos sens intérieurs, nous avons accès à des moyens plus puissants de faire des choix et de prendre des décisions.



Essayez ces quelques jeux de perception.

Regardez attentivement. Voyez-vous une vieille ou une jeune femme? Les deux sont dans l'image. Regardez autrement et vous les verrez toutes les deux.

Voyez-vous les visages, le vase ou les deux?



Voici un autre exercice.

Regardez ce tableau. Dites le nom de la COULEUR, pas le mot.

VIOLET **ORANGE** **JAUNE**
ROUGE **BLEU** **NOIR** **VERT**
ROSE **ROUGE** **JAUNE** **NOIR**
VIOLET **ORANGE** **BLANC**

Conflit gauche-droite

Votre cerveau droit essaie de dire la couleur, mais votre cerveau gauche insiste pour lire le mot.

UN SIMPLE GLISSEMENT MÈNE À UNE NOUVELLE MANIÈRE D'ÊTRE

Nous faisons tous la même chose. Nous laissons les circonstances de la vie influencer notre façon de penser ou notre manière d'être. Quelque chose arrive au travail ou à la maison et notre esprit se lance dans une diatribe de proportions monstrueuses. Peu importe si c'était hier ou la semaine dernière, ou même il y a dix ans. Cette petite contrariété captive toute notre attention et colore tout dans notre vie. Nous ne nous rendons jamais compte que râler nous emprisonne dans une manière d'être qui ne nous convient pas et ne nous conviendra jamais.

Tous les états d'esprit, toutes les manières d'être existent. Il y a des manières de penser comme la santé, la maladie, la colère, le bonheur, la richesse, la pauvreté, par exemple. C'est comme des stations de radio

dans les espaces célestes; tout comme on peut changer de poste de radio, on peut passer d'une manière d'être à une autre. Nous nous harmonisons par la pensée et les émotions à une fréquence particulière qui devient la vibration dominante de notre vie. C'est cette vibration qui attire les circonstances, les situations et les personnes dans notre vie.

Pour syntoniser une manière d'être particulière, il faut que vous domptiez l'esprit. Il faut que vous preniez conscience de ce qui se passe dans le dialogue mental qui se déroule dans votre tête. Si vous n'aimez pas ce que vous ressentez, vous devez changer la conversation interne pour passer à une nouvelle manière d'être. C'est une question de choix et ça demande du travail. Vous ne pouvez pas vous concentrer sur votre pensée pendant

cinq minutes et vous attendre à ce que les choses changent. L'esprit est vraiment une bête indisciplinée, qui aime retourner à ses vieilles habitudes. Nous avons tous des habitudes bien ancrées et l'esprit ne se sent utile que quand il gémit et se plaint.

Si vous voulez des changements durables, c'est dans une entreprise à temps plein que vous devez vous engager pour élaguer les pensées qui ne vous servent pas. Vous devez également reconnaître qu'il faut du temps pour changer certaines choses. C'est comme se mettre au régime et s'attendre à ce que les dix livres qu'on a en trop aient miraculeusement disparu quand on se pèsera le lendemain matin. Elles seront encore là, mais ce n'est pas une raison pour abandonner la partie.

Qui prétend que le bambou est plus beau que le chêne ou le chêne plus précieux que le bambou? Pensez-vous que le chêne souhaiterait avoir un tronc creux comme celui du bambou? Le bambou se sent-il jaloux du chêne parce qu'il est plus grand et que ses feuilles changent de couleur en automne? L'idée même des deux arbres se comparant semble ridicule, pourtant, nous les humains, semblons trouver cette habitude très difficile à lâcher. Soyons réaliste, il y aura toujours quelqu'un qui sera plus beau, plus doué, plus fort, plus intelligent ou apparemment plus heureux que vous ne l'êtes. Et réciproquement, il y aura toujours quelqu'un qui sera moins privilégié que vous dans tous ces domaines. La façon de découvrir qui vous êtes n'est pas de vous comparer à d'autres, mais de regarder en vous pour voir si vous réalisez votre propre potentiel de la meilleure façon qu'il vous est possible. -OSHO



³ Voir la note 1, page 4.

Quelle histoire racontez-vous?

Vos pensées, les mots que vous utilisez et les histoires que vous racontez aux autres, tout ça est important. Important, parce que c'est de l'énergie et que ce sont les matériaux qui servent à construire votre réalité. Tout comme un caillou jeté dans une mare crée des vagues qui se répercutent vers l'extérieur, nos pensées alimentées par nos émotions rayonnent dans le monde, où elles se rattachent à d'autres pensées de même sensibilité et produisent des expériences de synchronisation.

Nous avons été conditionnés pour la plupart de manière à penser et à parler en termes de ce que nous ne voulons pas. Nous ne voulons pas avoir telle maladie, tel emploi, tel type de relation, tel gouvernement, telle économie... nous ne voulons pas de criminalité dans nos communautés. Nous sommes devenus très habiles à identifier ce que nous ne voulons pas dans nos vies.

Il n'y a pas seulement nos histoires. Les mots que nous utilisons et comment nous les utilisons sont importants aussi. Par exemple, si vous vous dites que vous

voulez être libre, qu'est-ce que vous entendez par là, exactement? On peut être libre pour quelque chose et libre de quelque chose. Quand quelqu'un vous demande « Comment vas-tu? », répondez-vous « Ça va bien »? « Pas mal »? Tous ces mots portent une vibration.

Battre le tambour pour clamer ce que nous ne voulons pas dans nos vies garantira toujours que nous en aurons davantage, parce que l'univers c'est la correspondance des fréquences. On obtient ce à quoi on porte attention et tant que vous ne changerez pas votre processus de réflexion, vous continuerez d'attirer le même type de relations, le même type d'emplois, les mêmes employés, toujours la même chose.

Saviez-vous que les arbres parlent? Eh oui, ils parlent. Ils se parlent entre eux; et ils vont vous parler aussi si vous les écoutez.

– *Bison qui marche (Stoney) 1850*

Quand les chasseurs indigènes se préparaient à partir à la chasse, ils ne commençaient jamais par dire :

- * « L'année dernière a été très mauvaise. J'espère qu'elle ne se répétera pas. » ou
- * « J'ai le pressentiment que cette chasse ne sera pas fructueuse. »

Ils commençaient plutôt par une danse et ils étaient toujours reconnaissants d'avance pour une chasse couronnée de succès.



Exercices pour s'éveiller au jeu de l'esprit :

1. Écoutez-vous

La première chose à faire, c'est prendre conscience de ce que vous vous dites à vous-même et aux autres. Au cours des prochains jours, écoutez les histoires que vous racontez et les mots que vous utilisez. Nous sommes tous en monologue constant dans notre tête, alors écoutez vos dialogues intérieurs avec vous-même. Vous aurez peut-être la surprise de constater que vous n'êtes pas aussi positif que vous pensiez l'être.

Quels sont les mots que j'utilise couramment?

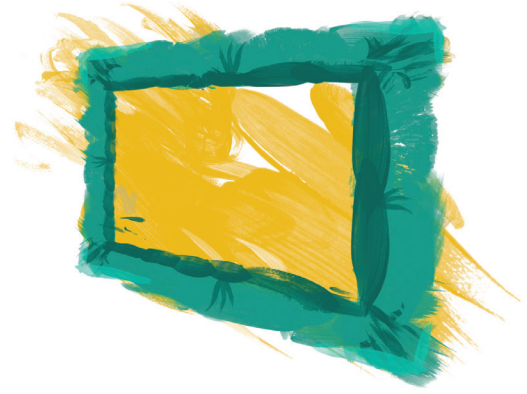
Quelle est l'histoire que je raconte tout le temps?

En écoutant les mots que vous utilisez et en remarquant comment vous les utilisez, vous prendrez conscience de votre manière de créer. La création de votre réalité commence à cet instant. Votre tremplin, c'est maintenant.

2. Reformulez votre histoire

Quand vous vous serez observée pendant quelques jours, commencez à faire un effort conscient pour modifier vos histoires et définir les mots que vous utilisez. Commencez à éliminer les mots « non » et « jamais » de votre vocabulaire et à penser à ce que vous voulez, puis parlez-en. « Je ne veux plus sortir avec des ratés » devient « Je veux fréquenter quelqu'un avec qui je me sens bien, quelqu'un de solide sur le plan émotif et le plan financier. Au lieu de dire « Je suis malade », dites « Je me sens beaucoup mieux et je prends des forces de jour en jour ». Formulez tout en termes de ce que vous voulez.

Prenez dix minutes et commencez à écrire les choses que vous voulez dans votre vie en utilisant les mots « je veux... ». Il n'y a pas de restrictions, pas de limites à cet exercice.



Le saviez-vous? Les mots « hocus pocus », « abracadabra » et « alakazam » veulent tous dire « je crée avec mes mots ».

Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	
Je veux	

L'esprit singe

Bien des gens connaissent ce qu'on appelle « l'esprit singe », quand l'esprit ressasse constamment le même problème. Généralement, le sujet de ces dialogues intérieurs est quelque chose dans notre vie qui ne fait pas notre affaire. Ce pourrait être un désaccord que vous avez avec quelqu'un, quelque chose à voir avec le travail, une situation financière ou un problème de santé. Quoi que ce soit, le dialogue intérieur est incessant et plus vous vous dites de ne pas y penser, plus vous y pensez.

Voici pourquoi nous trouvons difficile de modifier notre processus de réflexion. Notre esprit aime rester occupé; il bavarde continuellement à propos de quelque chose du passé ou projette quelque chose dans l'avenir. Notre esprit a été entraîné à ne pas fonctionner dans le présent.



La dernière pensée le soir, la première pensée le matin

Un vieil adage disait : « Ne vous couchez jamais fâché ». Il y avait une raison à cela et elle est très simple. Votre dernière pensée le soir sera votre première pensée le matin. L'esprit retourne toujours à la vibration à laquelle vous l'avez laissé. Si vous vous endormez en pensant à une discussion que vous avez eue avec un ami, l'esprit retournera à cette pensée pour commencer votre journée. Ce principe s'applique aussi aux gens et aux situations quotidiennes. Vous est-il déjà arrivé d'aller à une réunion de famille et de vous apercevoir que vous ne vous conduisez pas comme le ferait autrement la personne que vous êtes devenue? Ce qui est arrivé, c'est que vous êtes retournée à l'ancienne vibration.

Voici une expérience simple à faire. Quand vous vous réveillerez demain matin, restez étendu dans votre lit quelques moments. Laissez votre esprit s'éveiller à vos pensées. Vous verrez qu'il cherchera la dernière pensée que vous avez eue avant de vous endormir.



Arrêter les pensées qui font boule de neige

Essayez le jeu suivant. Disons qu'il faut 17 secondes à une pensée pour commencer à prendre forme et établir la direction de la conversation intérieure. Il y a assez de mots qui vous viennent en tête dans ces 17 secondes, que lorsque vous reprenez cette pensée pendant 17 secondes, une autre pensée de vibration similaire vient s'y ajouter. Si on laisse ce processus de réflexion se poursuivre pendant 68 secondes, le fil de nos pensées donne le ton pour la journée. Cette manière de faire finit souvent par attirer à vous des personnes ou des situations qui s'harmonisent avec vos pensées. Donc, si vous nourrissez des pensées positives, ne changez rien. Mais si vos pensées sont négatives, faites l'effort de passer à un autre ordre d'idées et maintenez la tendance pour au moins 68 secondes. Soyez consciemment « connecteur ».

Marche à suivre pour modifier une pensée

Et comment faut-il s'y prendre pour passer d'un ordre d'idées à un autre? Premièrement, il faut changer votre façon de penser. Deuxièmement, vous devez accepter que ça ne se fera pas tout seul. Vous ne pouvez pas vous contenter de le faire une fois et vous attendre à ce que votre vie en soit transformée. L'esprit est très entêté (c'est le cas de le dire!) et quand il tient quelque chose, il est comme un chien qui court après sa queue.



Les papillons nous ont toujours montré l'importance de la transformation. Quand la chenille devient le papillon...

Voici quelques exercices de diversion de l'esprit que vous pouvez essayer.

1. Faites diversion, laissez votre esprit tranquille et faites autre chose. Allez marcher. Flattez votre chien. Allez voir un film. Faites la sieste. Cherchez sur YouTube quelque chose qui vous fera rire.
2. Pratiquez la méditation. Si votre esprit ne veut pas se taire pendant que vous essayez de méditer, concentrez-vous sur un bruit dans votre environnement ou murmurez un mantra.
3. Pensez à quelque chose d'agréable. Pensez à quelqu'un que vous aimez et à tout ce qui vous plaît chez cette personne. Pensez à un beau coucher de soleil.
4. Écrivez les lettres de l'alphabet et pensez à un mot qui évoque un bon sentiment pour chacune. Par exemple, **A** = amour, **B** = beauté, **C** = charme, **D** = délice...

A	J	S
B	K	T
C	L	U
D	M	V
E	N	W
F	O	X
G	P	Y
H	Q	Z
I	R	

5. Chantez une gamme ou utilisez une phrase banale ou un son quelconque.
6. Jouez du tambour ou faites semblant d'en jouer. Écoutez de la musique qui vous rappelle de bons souvenirs.
7. Comptez à rebours, à partir de 100. Chaque fois que votre esprit vagabonde, recommencez à 100.
8. Quand vous vous mettez au lit le soir, essayez de penser à votre journée à rebours. Commencez par le moment où vous vous êtes couchée et ramenez-vous à chaque moment de la journée qui a précédé.

LE CŒUR



Votre humeur et l'attraction de l'énergie

Votre humeur, vos émotions attirent des expériences qui les reflètent. Avez-vous déjà eu une de ces journées où vous vous réveillez et tout semble aller mal dès que vous sortez du lit? Vous vous cognez le pied. Vous renversez votre café. Vous vous mettez du dentifrice sur votre chemisier en vous brossant les dents. Vous avez un garde-robe rempli de chemisiers, mais dans votre hâte, vous partez au travail en portant justement celui auquel il manque un bouton. En chemin, vous tombez sur tous les feux rouges. Un autre automobiliste vous fait un geste grossier parce que vous n'avez pas dégagé une intersection assez vite et que vous bloquez la circulation. Vous arrêtez pour aller chercher un café et vous trouvez le moyen de choisir la file qui avance le moins vite. Dans une pareille situation, la plupart des gens se mettent à penser : « Est-ce que les choses pourraient aller plus mal? Qu'est-ce qui pourrait encore m'arriver? » Eh bien! quand vous posez une question comme celle-là, l'univers vous répond en conséquence. Et pourquoi, dites-vous?

Les choses vont plus mal parce que la fréquence vibrationnelle ou l'énergie que vous émettez a un effet d'attraction. Essentiellement, vous émanez un faisceau d'énergie et tous ceux qui sont sur la même longueur d'onde viennent à votre rencontre. Ce qui se ressemble s'assemble.

L'énergie en mouvement

Nos é-motions sont effectivement de l'énergie en mouvement, ce sont des vibrations. Les émotions que nous ressentons envoient des signaux qui attirent à nous les situations dans lesquelles nous nous retrouvons dans la vie quotidienne.

En réalité, il y a seulement deux émotions : l'amour et la peur. Elles sont aux extrémités opposées du spectre vibrationnel et entre les deux il y a toute une gamme d'émotions connexes. Dans le registre de l'amour, il y a les sentiments de joie, de béatitude, de bonheur, de mérite, de sécurité, etc. Dans l'éventail plus rapproché de la peur, il y a les émotions comme la colère, l'avidité,

la déception, la haine, la jalousie, l'anxiété, la frustration, etc.

Il n'y a pas de mauvaises émotions. Toutes les émotions sont valides et vous donnent de l'information indiquant où est concentrée votre énergie. Comme un indicateur d'essence dans votre auto, les émotions sont des indicateurs qui vous disent où vous en êtes sur le spectre vibrationnel.

Nous sommes nombreux à ne jamais prendre conscience du fait que nos émotions alimentent nos pensées et nos mots. Nous laissons plutôt nos sentiments partir en épouvante et nous nous enfonçons dans des émotions et des pensées qui vont à l'encontre de nos intérêts supérieurs.

En ce qui concerne notre croissance émotionnelle, voici un point qui fait réfléchir. Au niveau des émotions, la majorité des adultes n'ont pas dépassé l'âge de treize ans. C'est donc dire que la plupart des gens ont encore les comportements émotionnels qu'ils ont appris lorsqu'ils étaient enfants pour faire face à des situations d'adultes. La prochaine fois que vous serez confronté à une personne qui utilise des tactiques d'intimidation, vous voudrez peut-être la considérer comme un enfant effrayé dans un corps d'adulte.

Quand on ne reconnaît pas les émotions qu'on ressent, elles ne disparaissent pas. Ces sentiments refoulés font surface autrement. On tombe malade. On prend du poids pour se protéger du monde extérieur. On éprouve des maux et des douleurs à cœur de jour ou on devient léthargique. Dans certains cas, on se heurte physiquement à des meubles et on se fait mal.

Pour comprendre vos émotions et agir sur elles, il faut que vous en ayez conscience. Qu'est-ce que vous ressentez quand vous pensez au mot « amour »? Et les mots « facile », « sécuritaire », « amusant », « heureux », « sûr de soi »? Qu'est-ce qui arrive à votre corps quand vous vous permettez de ressentir volontairement ces émotions?

Plus vous prenez conscience de ce que vous ressentez pendant la journée, plus il vous sera facile d'agir sur vos émotions. En passant d'une émotion à une autre, vous modifiez vos pensées et vous changez votre point d'attraction. Quand votre point d'attraction changera, vous constaterez peut-être que les gens et les

circonstances qui vous causaient du chagrin disparaissent de votre vie ou que vous y réagissez autrement.

J'ai encore une remarque à vous faire en ce qui concerne la modification des émotions : si vous affrontez la personne qui suscite votre colère pendant que vous êtes en colère, vous n'améliorerez pas nécessairement la situation. Parfois, il vaut mieux faire le travail intérieur d'abord et attendre d'être dans un meilleur état d'esprit avant de réagir. La colère engendre la colère et on finit par dire des choses qu'on regrette par la suite. Il est préférable parfois de modifier l'émotion d'abord. Alors, comment s'y prendre pour déplacer ces émotions qui ne vous apportent rien de bon?

TRUCS pour modifier votre manière d'être



* Faites de l'exercice physique... allez vous entraîner... pratiquez le yoga... allez faire un tour...



* Hachez des légumes.

* Arrêtez de tempêter à propos de situations ou de personnes qui vous irritent. Plus vous en parlez, moins il est facile de vous arrêter.



* Pleurez. Ça fait du bien, parfois.



* Cherchez une pensée plus heureuse. Par exemple, si vous éprouvez de la frustration, vous pourriez vous dire « Je vais bien. » « Ça va passer. » « Tout finit toujours par s'arranger. »



* Respirez comme il faut. Toutes vos émotions sont liées à votre mode de respiration.



La vibration de la peur

En réalité, les êtres humains n'ont que deux émotions : l'amour et la peur. Toutes les autres émotions s'y rattachent directement ou indirectement. Une longue fréquence lente est liée à la peur. L'amour a une fréquence élevée et très rapide.

Nous vivons dans un monde qui nous vend continuellement la peur. Nos médias citent souvent des statistiques démontrant combien la vie est dangereuse pour nous, et le monde des affaires nous offre tout un éventail de choses et de pilules pour nous délivrer de la menace de la peur. Nous nous sommes tellement habitués aux attaques de la peur dans notre monde que nous ne pouvons plus faire la distinction entre la peur véritable et la peur fabriquée. Quelle est donc, exactement, la différence?

La peur véritable provoque des réactions physiques dans notre corps. Notre vision devient plus concentrée; de l'acide lactique est pompé dans nos muscles. Un agent chimique appelé « cortisol » se répand dans notre système sanguin et nous prépare à nous battre ou nous enfuir. C'est un mécanisme naturel qui nous laisse savoir que nous sommes en danger. C'est également une réaction systémique interne dans laquelle notre intuition nous donne de l'information pour nous garder en sécurité. Par exemple, vous marchez dans le bois et un gros ours noir croise votre chemin. Vous ne pensez à rien d'autre qu'à détalier pour vous éloigner du danger. En cas de peur véritable, la survie est votre mode primaire.

Échapper à la vibration de la peur

1. Au lieu de vous inquiéter, demandez-vous ce qui pourrait arriver ensuite. Par exemple, si l'entreprise où vous travaillez est en voie de restructuration, au lieu de craindre de perdre votre emploi, vous pourriez vouloir modifier votre état d'esprit et envisager un résultat positif. « Je me demande ce que ça ferait de recevoir deux offres d'emploi le même jour. »
2. Transformez votre inquiétude en formulations qui commencent par « Et si... ». « Et si je trouvais un meilleur emploi à un salaire plus élevé? » « Et si je gagnais la loterie? »
3. Renouez avec votre intuition (c'est-à-dire votre être intime), jouez avec votre imagination. Elle peut se manifester par des sentiments, des visions, des expressions sonores ou des sensations corporelles. Comment votre intuition s'exprime-t-elle à votre avantage?
4. Arrêtez d'écouter et de lire les nouvelles. Essayez pour une semaine, vous pourriez découvrir que vous ne manquez rien. Vous pourriez aussi constater que votre humeur s'améliore considérablement.

La peur fabriquée n'est pas fondée dans la réalité; elle est conjurée en fonction de notre perception d'une situation ou d'une personne. Par exemple, la compagnie procède à une restructuration et vous craignez de perdre votre emploi. La peur fabriquée est souvent accompagnée d'inquiétude et de doute. Dans le cas de l'inquiétude, nous créons des scénarios négatifs à propos de ce qui pourrait arriver, tandis que le doute est la confiance à 100 % en une croyance qui ne vous convient pas.

Le problème, quand on fonctionne continuellement en mode de peur fabriquée, c'est que notre corps devient insensible à ses réactions naturelles. Nous n'écoutons plus notre intuition ou nos sentiments instinctifs. Étant donné que nous carburons à l'adrénaline, notre système immunitaire est compromis et nous perdons la capacité de prendre des décisions rationnelles. Puisque tout est vibration, nos peurs deviennent effectivement des prévisions qui se réalisent.

WHAT FEAR IS:

F - FALSE

E - EVIDENCE

A - APPEARING

R - REAL

[Jeu de mots intraduisible; littéralement : La PEUR est une fausse preuve qui paraît réelle.]

Un vieux Cherokee voulant faire l'éducation de son petit-fils, lui parle de ce qu'est la vie. « Il y a un combat qui se déroule en moi », dit-il au garçon. « C'est un combat terrible entre deux loups. L'un est mauvais, il n'est que colère, envie, chagrin, regret, avidité, arrogance, autoapitoiement, culpabilité, ressentiment, sentiment d'infériorité, mensonges, faux orgueil, sentiment de supériorité et égoïsme. L'autre loup est bon, il n'est que joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance, empathie, générosité, vérité, compassion et foi. Le même combat se passe en toi – et à l'intérieur de chacun aussi. » Le petit-fils réfléchit une minute, puis demanda à son grand-père, « Lequel des deux loups va gagner? » Le vieux Cherokee lui répond simplement : « Celui que tu nourris ».

Changer votre fréquence vibrationnelle

L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité; seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine; seul l'amour le peut.

-Martin Luther King

Il est assez facile de changer la vibration. Commencez à répondre aux situations et aux expériences plutôt que d'y réagir. Quand vous réagissez à des situations, le bavardage interne dans votre esprit passe en vitesse grand V et vos pensées commencent à faire boule de neige. Étant donné que la plupart d'entre nous n'avons jamais appris à discipliner nos pensées ou nos émotions, nous finissons le plus souvent par nous engager dans une voie négative. Une pensée mène à une autre et notre réflexion carbure aux émotions.

Guérison ne veut pas dire que le dommage n'a jamais existé, mais que le dommage ne contrôle plus nos vies.



LE CORPS



Le pouvoir de votre souffle

Non seulement la respiration est-elle liée à chacune de nos émotions, mais elle a aussi des effets sur tous les autres systèmes du corps et exerce une influence sur la fréquence vibrationnelle. La respiration est la fonction corporelle la plus importante, mais la plupart des gens n’y pensent jamais de toute leur vie. Pourtant, on peut apprendre à contrôler sa respiration. C’est potentiellement un de vos plus grands alliés dans le processus de manifestation.

Il y a deux éléments à la respiration, l’inhalation et l’exhalation et les deux devraient se faire par le nez. Ces deux mouvements se répercutent sur votre bien-être. Si vous n’inspirez pas assez d’oxygène, vous ne fournissez pas à votre corps l’élément nutritif dont il a le plus besoin pour sa survie. Apprenez à respirer correctement et vous améliorerez votre santé et votre bien-être.

En plus de bien respirer, il faut aussi être conscient du fait que toutes vos émotions se rattachent à

votre mode de respiration. Par exemple, si vous vous fâchez, vous allez respirer plus vite. Détendez-vous et votre respiration ralentira. Si vous êtes déprimée, la respiration devient laborieuse. Quand vous êtes anxieuse, vous respirez par petits coups rapides. En modifiant votre mode de respiration, vous pouvez augmenter ou réduire votre fréquence vibrationnelle.

Si vous n’exhalez pas tout le dioxyde de carbone que vous avez respiré, vous gardez de l’air vicié dans votre corps et ne laissez pas de place à de nouveaux éléments nutritifs pour entrer en vous. Les répercussions d’une respiration incorrecte sont abondantes : muscles tendus, circulation sanguine restreinte, stimulation des hormones de stress dans votre corps et accumulation d’acide lactique dans vos muscles. Vous deveniez une toxine ambulante et vous épuisez votre énergie. Tout ça se répercute sur votre état de santé.

Essayez cet exercice.:

La minute de méditation

Durant la journée, arrêtez-vous et dites-vous de respirer. Comptez jusqu'à trois en inspirant lentement et profondément et imaginez-vous que vous remplissez un ballon situé juste sous votre nombril. En expirant, comptez jusqu'à cinq en imaginant que vous dégonflez le ballon. Répétez pendant une minute ou faites l'exercice avant de réagir à quelque chose. Vous pouvez le faire n'importe où et n'importe quand, pendant une réunion, en classe, à bord d'un autobus, au volant de votre auto quand vous êtes arrêtée à un feu rouge... Personne n'a besoin de savoir ce que vous faites. Surveillez ce qui arrive. Vous aurez peut-être une agréable surprise!



« Les gens ne vous disent peut-être pas ce qu'ils pensent de vous, mais ils le montrent toujours. Portez attention. »

L'inventaire du corps

À moins de faire de la musculation ou d'être malades, la plupart des gens tiennent leur corps physique pour acquis. On le lave, on le nourrit, on l'habille et on part travailler. On n'écoute jamais vraiment les indices subtils qu'il nous donne. Il est important de prendre conscience de la personne que vous projetez au monde extérieur. Faites un inventaire personnel quotidien de votre corps physique. Faites mentalement un appel nominal. Écoutez ce que votre corps vous dit et prenez le temps de le ressentir. Voici quelques questions à vous poser pour commencer.

Mon corps est-il tendu ou détendu?

S'il est tendu, où est située la tension?

Est-ce que j'ai les épaules remontées jusqu'aux oreilles?

Est-ce que je serre les poings?

Est-ce que j'ai la mâchoire serrée?

Est-ce que je plisse les yeux?

Est-ce que je fronce les sourcils ou si je souris?

Comment est-ce que je respire?

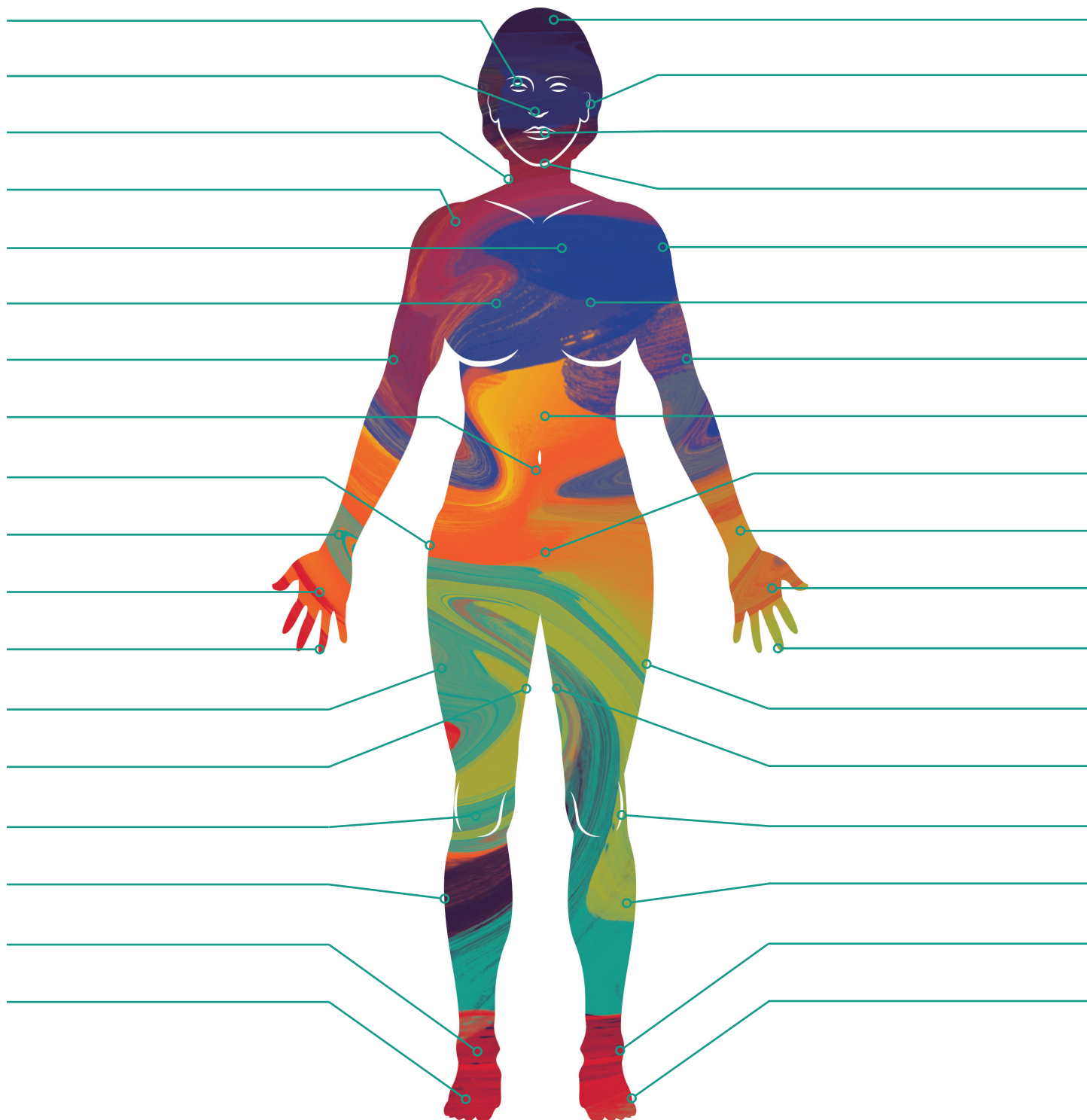
Le langage corporel

Quand nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, nous nous formons une opinion à son sujet en quelques secondes à peine; cette évaluation initiale instinctive est fondée beaucoup plus sur ce que nous voyons et ressentons de l'autre personne que sur les paroles qu'elle prononce. On a souvent une impression forte à propos d'une nouvelle connaissance avant même qu'elle prononce un seul mot. On dit qu'entre 50 et 80 % de toutes les communications humaines sont non verbales. Voici les indicateurs de communication non verbale :

- * les expressions du visage;
- * la voix, le ton et le rythme de la voix;
- * la posture;
- * les gestes.



Indiquez sur le schéma suivant les parties de votre corps où vous ressentez de la tension.



Exercice de prise de conscience du corps

Qu'est-ce que je ressens pour chacun de ces états d'esprit?

Quand j'ai confiance en moi, qu'est-ce que je ressens dans mon corps?

Quand je suis heureuse, qu'est-ce que je ressens physiquement?

Quand je suis tendue, qu'est-ce que je ressens physiquement?

Qu'est-ce que je ressens physiquement quand je suis détendue?

Quand je suis triste, qu'est-ce que je ressens physiquement?

Quand je suis en amour, qu'est-ce que je ressens physiquement?

Exercice de détente

Prendre conscience de la tension qu'il y a dans votre corps est la première étape à franchir pour vous détendre. Commencez par respirer doucement, dans un état de relaxation. Inspirez lentement et profondément par le nez. Envoyez votre souffle au bas de votre colonne vertébrale, puis expirez lentement. Maintenant, concentrez-vous mentalement sur une partie de votre corps qui est tendue. En repérant mentalement la tension dans votre corps, commencez à vous concentrer sur votre respiration. Avec chaque inhalation, amenez mentalement l'air que vous inspirez aux différentes parties de votre corps. Sur l'expiration, prenez conscience de la tension qui se relâche. À la dernière inspiration de cet exercice, dites mentalement à chaque partie de votre corps que vous lui êtes reconnaissante pour tout ce qu'elle fait pour vous et dites-lui qu'elle peut lâcher prise et se détendre.

L'ESPRIT⁴

Ce que vous pensez,
vous le devenez. Ce
que vous ressentez,
vous l'attirez. Ce que
vous imaginez, vous
le créez. - Buddha



Où est l'esprit?

L'esprit, ou l'âme est simplement à l'intérieur. C'est la petite voix discrète qu'on peut trouver dans le silence.

Le pouvoir de l'imagination

Tout commence par l'imagination, y compris toutes les expériences. L'écran d'ordinateur que vous fixez des yeux a d'abord existé dans l'esprit de quelqu'un. L'édifice où vous êtes assise a d'abord été créé dans l'imagination de quelqu'un. Le contrat que vous venez de rédiger pour votre client a commencé dans votre imagination. La chicane que vous avez eue avec votre patron ou votre compagnon, vous l'avez créée dans votre imagination. Ce sont les activités de l'imagination qui mènent notre monde.

L'imagination, appelée également faculté de créer, est la capacité que nous avons à former de nouvelles images et de nouvelles sensations qui ne sont pas perçues par les sens physiques que sont la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher.

⁴Voir la note 2, page 4.

Voici quelques exercices pour affiner votre aptitude à imaginer.

Tendez la main et imaginez que vous tenez :

- * un citron;
- * une balle molle;
- * un ballon de ballon-panier.

Même si ces objets ne sont pas physiquement dans votre main, ne les sentez-vous pas?

Voici quelques autres exercices.

- * Imaginez-vous que vous mordez dans un citron – avez-vous eu l'impression d'un goût acide?
- * Représentez-vous en imagination un éléphant à pois roses.
- * Pensez à votre chanson favorite – l'entendez-vous dans votre tête?

Malheureusement, nous sommes nombreux à avoir été détournés de l'utilisation consciente de notre imagination. On nous disait que l'imagination n'est que chimères et qu'il n'y a pas de place pour ça dans la vraie vie. On nous a appris que l'imagination, c'est pour ceux qui font des métiers de création et les enfants. Pourtant, votre imagination n'arrête jamais de fonctionner. Vous utilisez votre faculté d'imaginer continuellement pour créer et explorer des situations et des expériences. Tout est possible en imagination, il n'y a pas de limites.

Votre imagination peut devenir votre meilleur collaborateur si vous l'utilisez consciemment. Elle peut faire passer votre esprit de « ce qui est » à « ce que vous voulez qui soit ». Pour prendre consciemment le contrôle de votre imagination, vous devez cesser de vous concentrer sur la réalité et permettre à votre esprit de vivre dans le pouvoir créateur du rêve. En d'autres mots, vous occupez le rêve comme s'il s'était déjà réalisé.

Il ne faut pas confondre l'imagination avec les vœux pieux. Ce n'est pas la même chose que prendre ses désirs pour des réalités. Se rappeler des souvenirs n'est pas imaginer, même si on peut utiliser des souvenirs pour donner forme aux situations qu'on imagine en rêve.

Créer la vie que vous voulez vivre

Pour que votre rêve devienne réalité dans votre vie, il vous faut d'abord le créer en imagination. Pour y arriver, commencez par retirer votre conscience de la réalité actuelle et vous situer dans la réalité de ce que vous voulez.

Vous commencez à voir l'expérience en imagination comme vous voulez qu'elle soit. Vous entendez ce que vous voulez entendre. Vous ajoutez tous les sens à ce que vous imaginez et vous entrez dans le film. Plus vous occupez le film dans votre esprit, plus il est probable qu'il se manifestera dans la réalité.



Le mot « imagination » vient du latin « imaginari », qui veut dire « image de soi ». Selon l'usage que vous en faites, votre imagination peut vous rendre plus forte ou vous faire obstacle, parce que votre imagination crée votre réalité.

L'univers ne fonctionne que dans l'affirmative. Il ne reconnaît pas les mots non/pas/plus/jamais. Quand vous dites « je ne veux plus sortir avec des ratés », l'univers entend seulement « je veux sortir avec des ratés ».

QUELQUES MATÉRIAUX DE PLUS

La race humaine n'a pas tissé le réseau de la vie. Nous n'en sommes qu'un fil. Ce que nous faisons au réseau, c'est à nous que nous le faisons. Toutes les choses sont interreliées. Toutes les choses communiquent. - Chief Seattle, 1854

Qui est l'auteur du plan que vous suivez?

Si vos pensées sont les matériaux de construction qui servent à créer votre réalité, vos croyances en sont le plan directeur. La plupart des gens quand ils entendent le mot croyance l'associent automatiquement à la religion, à la culture ou à la politique. Pourtant, nos croyances sont plus que ça. Ce sont des pensées que vous ressassez à propos de vous-même, de votre communauté et de votre monde qui vous reviennent constamment. Elles constituent le fondement de votre vie.

On dit que nous venons au monde comme une page blanche et que ce sont nos parents, nos enseignants, nos amis et la société en général qui nous disent au fur et à mesure que nous grandissons qui nous sommes, ce que nous devrions penser et comment nous devrions nous comporter. Ces personnes étaient peut-être bien intentionnées, mais bon nombre des croyances que nous avons adoptées au cours de notre vie ne nous conviennent pas. Elles nous maintiennent plutôt dans

des comportements dans lesquels nous passons notre vie à essayer d'être à la hauteur des attentes des autres, tout en nous éloignant de qui nous sommes vraiment. Il n'y en a pas beaucoup parmi nous qui prennent le temps de réfléchir pour déterminer si ce qu'on nous a dit est vrai ou faux. Nous avons accepté des croyances et nous avons permis qu'elles façonnent inconsciemment notre réalité. Combien d'entre nous se sont-ils fait dire : « Tu ne vauds rien. » « Tu ne fais rien de bien. » « Tu ne seras jamais capable. » « Tu es trop vieille/trop grosse/trop nulle/trop stupide. » « Tu n'as pas ce qu'il faut. » « Tu ne réussiras jamais. » « Tu n'es pas assez bonne. »

Reconnaître les croyances qui ne vous conviennent plus

Vous commencez par examiner les secteurs de votre vie qui ne semblent pas satisfaisants. Cherchez des domaines de votre vie où vous éprouvez de la peur ou qui vous font perdre patience. Prêtez attention aux mots et aux phrases que vous utilisez habituellement

pour décrire votre vie. Quand vous notez quelque chose qui n'est pas positif, arrêtez-vous et posez-vous la question : qu'est-ce qu'il faudrait que je croie pour que ce soit vrai? Est-ce vraiment qui je suis?

Éplucher l'oignon

Examiner ses croyances, c'est un peu comme peler un oignon. Plus on enlève de couches, plus on découvre de variations dans les croyances. Nous venons au monde comme une page blanche et avec le temps, nous sommes conditionnés et programmés, on nous inculque les croyances, les jugements, les superstitions et les préjugés des autres. Quand on arrive à l'adolescence, ces programmes sont bien enracinés dans notre esprit et exercent une influence non seulement sur nos pensées, mais sur nos comportements et nos perceptions aussi. Étant donné que ces notions sont si profondément ancrées en nous, la plupart des gens comprennent rarement comment ces idées fausses les affectent à l'âge adulte.

La croyance en l'amour conditionnel, répandue dans notre monde, est l'une des plus préjudiciables. La plupart d'entre nous se sont fait dire en grandissant : « Je t'aimerai seulement si... ». Ces paroles, proférées par nos parents ou par des figures d'autorité, impliquaient qu'on serait aimée si on faisait ce qu'on nous disait de faire. Ce système de croyances nous a initiées à un état de peur. C'est une crainte qui a pris de la force avec le temps et qui nous maintient, arrivées à l'âge adulte, dans des comportements de vie réactionnaires comme dans un piège. C'est un mode de vie où il y a en arrière-plan dans notre esprit un enregistrement qui joue constamment ces paroles : « Tu n'es pas aimée » ou « Tu n'es pas à ta place » ou « Tu n'es pas assez bonne ».

Pour ajouter encore au problème, on nous a enseigné très jeunes qu'à moins de nous conformer au modèle sociétal prescrit, on nous considère comme un échec. Donc, nous avons appris essentiellement que nous ne pouvons pas nous fier à notre propre boussole intérieure. Pour essayer de nous conformer, nous avons abandonné nos talents et nos désirs véritables, que nous avons échangés pour un choix de carrière approuvé. Une carrière qui fera de nous de bonnes citoyennes qui contribuent activement à la société.

L'accent qu'on met sur les carrières est intensifié par le concept de concurrence. On nous a appris très tôt que la vie est un jeu de pouvoir, qui consiste à manipuler les gens et les situations pour obtenir ce qu'on veut. Que l'amour est assorti de conditions. Que la fin justifie les moyens. Que le pouvoir et l'ambition sont les caractéristiques dignes d'intérêt à cultiver et qu'il n'y a rien de glorieux à arriver en deuxième place.

En plus de la croyance en la concurrence, on nous a endoctrinés aussi pour nous faire adopter des comportements de consommateurs, où tout est soit acheté, avalé ou absorbé pour tenter d'éviter l'anxiété, l'ennui et le vide. Le problème de cette formule, c'est qu'on ne ressent qu'un répit momentané et qu'on ne s'attaque jamais à la cause première.



Considérez toutes les expériences que vous avez eues, et dites-vous que chaque personne qui a joué un rôle dans votre vie, quel qu'il soit, vous a été envoyée dans votre intérêt. En ce monde, qui a été créé par une intelligence divine et organisée, il n'y a tout simplement pas d'accidents.

—Wayne Dyer

Notre désir de consommer des produits et d'autres biens nous a amenées à faire le lien entre le sentiment de notre valeur personnelle et nos possessions. De plus, la réussite de notre économie n'est pas mesurée par la qualité de nos produits, mais par la quantité. Nous avons appris à nous enticher de choses et de gadgets techniques, parce qu'il est plus facile de les contrôler que d'aimer quelqu'un d'autre. Tout dans notre vie est lié à notre propre valeur marchande et nous nous sommes transformées en collectionneuses et utilisatrices; notre expérience centrale de la vie est devenue « J'ai » et « J'utilise » plutôt que « Je suis ».

La croyance que nous avons acceptée dans l'enfance, selon laquelle l'amour est conditionnel a formé des adultes qui se sont entourées de murs qu'elles ont construits elles-mêmes, où la sécurité réside dans la conformité. Nos valeurs viennent du marché et nos loisirs sont gérés par une industrie de l'amusement qui crée le désir du plaisir et de l'excitation plutôt que de la joie. Une tour de moto à grande vitesse procure une ivresse momentanée, mais ne comble pas à notre besoin fondamental d'être aimée pour qui nous sommes vraiment.

Peu importe votre âge, vous avez le pouvoir de vous libérer de la programmation que vous avez reçue dans l'enfance ou que la société vous a imposée. Vous pouvez :

1. prendre conscience du sentiment de propriété que vous utilisez pour décrire votre vie. Vos expériences de vie ne sont pas des possessions. « Je suis » n'est pas égal à ce que j'ai et ce que je consomme;
2. au lieu de vous demander : « Est-ce que je suis aimée? », demandez-vous : « Est-ce que je suis capable d'aimer? »;
3. éloignez-vous de la réaction issue de vos vieux programmes et commencez à répondre au moment présent. Quand il arrive quelque chose d'inattendu, arrêtez-vous et comptez jusqu'à dix avant de parler;
4. le silence donne de la valeur à vos paroles. Exercez-vous au silence;
5. le point de départ de tous les changements, c'est le « soi ». Commencez par irradier un amour inconditionnel et l'acceptation de vous-même. Cette attitude se répandra à l'extérieur et produira un rendement énorme sur vos investissements.

Le silence est l'équilibre absolu
du corps, de l'esprit et de l'âme.

- Ohiyesa



