

Semences

Outil de croissance personnelle pour adolescents
et ceux qui gravitent autour.



Par Nicole Charest

On m'a souvent proposé de donner un cours sur le pouvoir mental, version pour les jeunes, *mais...*
Je suis heureux de vous dire que maintenant, c'est fait !
Un excellent choix de techniques, par une personne qui les applique, sans l'ombre d'un doute !
Bravo Nicole !

Alain Mercier, Drummondville
Entraîneur Programmation Neuro Linguistique
et Dynamique du Pouvoir Mental

Extraordinaire ! Le mot qui dit tout !
Un document qui fait réfléchir !
Définitivement un grand succès !
Mille bravos !

Stéphanie Ahern, Kirkland
Étudiante – 17 ans

Tous les parents désirent le bonheur de leurs enfants et je suis convaincue que ce recueil y contribuera grandement en leur fournissant les outils nécessaires pour les aider dans leur évolution intérieure.

Hélène Fortin, Cap-de-la-Madeleine
Mère de 3 adolescentes

Un document qui renseigne, stimule et donne espoir aux jeunes et *aux moins jeunes...*
À quand le deuxième ?

Denise Trahan, Montréal
Intervenante en milieu scolaire

Ça fait longtemps que j'attendais un outil aussi dynamique pour mes élèves.
Je crois qu'enfin, je vais avoir de la matière qui, non seulement va les intéresser, mais aussi les aider à devenir de meilleures personnes. Bravo et merci !

Francine Dupuis, Montréal
Professeure de morale et FPS

Pour les jeunes *mais aussi* pour tous ceux qui veulent se prendre en mains ! Bravo !

Claudine Lafleur, Repentigny
Psychothérapeute

Une image, une histoire, une réflexion et voilà que, *tout à coup, tout doucement*, quelque chose se passe à l'intérieur de soi...
Chapeau Nicole !

André Leclerc, Laval
Travailleur social

Pour une fois, quelque chose qui peut vraiment nous servir. Super !
Merci beaucoup !

David Buyle, Pierrefonds
Étudiant – 18 ans



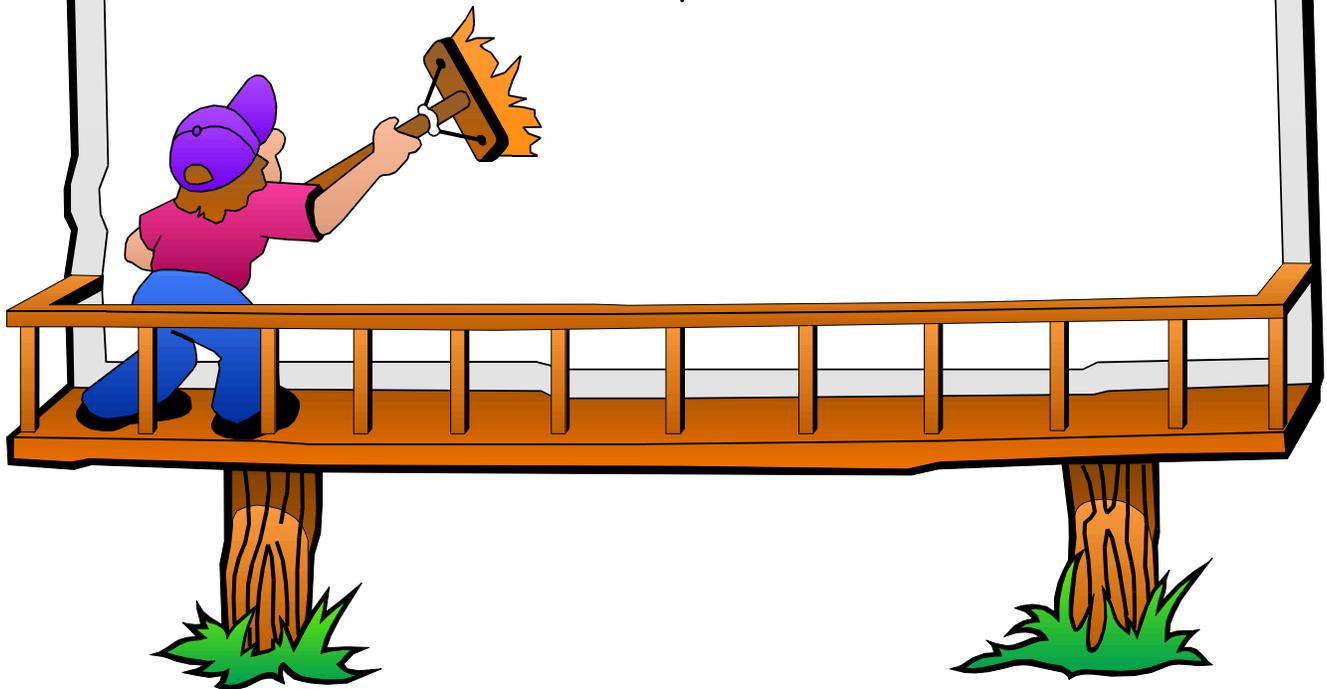
Copyright © 1997
Première édition - Première impression – Avril 1998

POUR TOUTE INFORMATION, COMMUNIQUEZ AVEC :

Montréal et autres
Nicole Charest
1-450-625-5739

Région Mauricie
Pierre-Luc Charest
1-819-691-0532

Il me fait plaisir de rendre ce recueil disponible
via internet. Si vous connaissez des gens qui
pourraient en avoir besoin, n'hésitez surtout pas
à leur acheminer ce document.





*À vous, les jeunes,
afin que vous puissiez découvrir le plus tôt possible dans la vie
tout le pouvoir et toutes les richesses qui vous habitent.*



*À vous, les parents,
qui cherchez un moyen concret pour aider votre jeune
à mieux se connaître et mieux actualiser son potentiel.*



*À vous, les professeurs d'enseignement moral, religieux ou FPS,
qui cherchez des outils différents
et mieux adaptés au monde des jeunes.*



*À vous, les éducateurs spécialisés, thérapeutes, conseillers,
qui aimeriez fournir à votre clientèle un guide
qui les accompagne dans leur démarche de mieux-être.*



Puissent ces quelques pages être une source d'inspiration !





Table des matières

COMMUNIQUER POSITIVEMENT AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES.

Semences.....	1	Construire mon autonomie.....	29
Bienvenue dans le club des « PP ».....	2	Pour soi ou pour les autres.....	30
Je suis unique.....	3	Le chat qui n'aimait pas	31
Conscient-Subconscient-Source.....	4	Je suis une personne.....	32
Explication des 3 niveaux.....	5	Le plus beau casse-tête de ta vie !	33
Superviser-Programmer-Contacter.....	6	Mes masques.....	34
Accepté ! / Annulé !	7	Mes masques (suite).....	35
De bonnes programmations !	8	Mes masques (suite).....	36
La respiration rythmée.....	9	Je t'aime comme ça.....	37
Le miracle de trois minutes.....	10	Je découvre mes valeurs.....	38
Imagine « comme si ».....	11	Dans mes relations amoureuses.....	39
Pense « comme si ».....	12	La discipline / La persévérance.....	40
Agis « comme si ».....	13	Es-tu un poulet ou un aigle ?.....	41
Surveille tes expressions !	14	Quels sont tes buts, tes rêves ?.....	42
Exprime-toi en termes positifs !	15	Je passe à l'action.....	43
Tes croyances - Tes peurs.....	16	Dédramatiser... / Retrouver.....	44
À ton tour maintenant !	17	Te sens-tu écrasé ? / Brouette.....	45
Un petit exercice !	18	L'important, c'est ce qu'il y a	46
À ton crayon !	19	Le meilleur de soi-même !	47
La solution : une bonne comm.....	20	La vie est un écho !	48
Carte du monde / S'intéresser.....	21	Donner avant de recevoir !	49
Je pense que... / Ça veut dire.....	22	Ce que l'on n'écrit pas au Père Noël..	50
Tout le monde m'a dit... / Il faut que....	23	Le discernement.....	51
Techniques « Feed back » / « Refus »....	24	Petites pensées.....	52
Techniques « Conflit » / « Demande »....	25	La marelle de la vie.....	53
Ce grand panneau invisible.....	26	Notes personnelles.....	54
Un remède-miracle !	27	Bibliographie.....	55
Je sais me faire plaisir.....	28	Pensée finale.....	56

Semences



J'aime la résonance de ce mot. J'aime aussi l'image qu'il évoque. Probablement parce que je compare souvent la vie à un grand jardin où chacun de nous a son petit coin de terre à labourer. À chaque jour, par nos pensées, nos paroles, nos actions, nous semons notre destinée.

Les réflexions que je te propose aujourd'hui sont ces semences que tu peux déposer dans le jardin de ta vie. Inspirées par l'amour, chacune d'elles peut t'aider à grandir, te transformer et t'épanouir. Je peux semer mais ne peux, par contre, prendre soin de ton jardin. **Voilà ta responsabilité !**

À 15 ans, je me suis inscrite à mon premier cours de croissance personnelle. « *J'avais ça dans le sang, comme on dit* » et depuis ce temps, mon intérêt pour l'épanouissement de l'Être ne s'est jamais démenti. Plus jeune tu découvriras et mettras en pratique certains grands principes de vie, meilleures seront tes chances de réussir et d'être pleinement heureux. Voilà le but de **Semences**.

On dit souvent qu'une image vaut mille mots, c'est pourquoi j'ai opté pour un style imagé, simple et humoristique. On peut réfléchir... avec un petit sourire. Tu y trouveras donc métaphores, programmations, exercices, en fait, différentes réflexions visant à t'aider à mieux communiquer avec toi et les autres. Sans nécessairement avoir de suite logique, tu peux parcourir ces pages au gré de tes humeurs ou de tes besoins du moment.

Je souhaite donc que ces semences de bonheur trouvent en toi une terre fertile où elles prendront racine pour s'épanouir le plus harmonieusement du monde !

Nicole Charest
Maître-praticienne en Programmation Neuro Linguistique

L'ignorance des lois de la vie n'épargne à personne ses effets.



Bienvenue dans le club des « Penseurs Positifs »

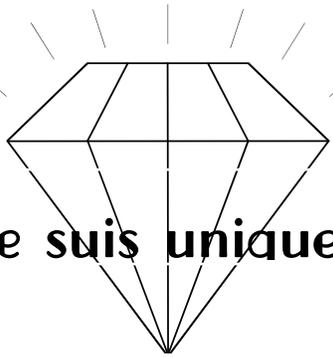


À titre de « penseur positif », je m'engage à :

- ⊗ être un semeur et un colporteur de bonnes nouvelles ;
- ⊗ profiter de toutes les occasions pour rire et m'amuser ;
- ⊗ superviser à tout moment mes pensées et mes paroles ;
- ⊗ souhaiter silencieusement à tous : amour, réussite, bonheur ;
- ⊗ ne rechercher que le bien, le beau, le bon, en tout et partout ;
- ⊗ répandre autour de moi bonne humeur, encouragements et amitié ;
- ⊗ faire en sorte que chaque personne soit plus heureuse à mon contact ;
- ⊗ vivre une journée à la fois en profitant pleinement du moment présent ;
- ⊗ élargir mes horizons, découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles personnes ;
- ⊗ consacrer 10 minutes par jour aux programmations et lectures positives.

En foi de quoi, j'ai signé :

_____ le _____



Je suis unique !

Je suis unique. Dans le monde entier, il n'y a personne comme moi.

Depuis le début, il n'y a jamais eu une autre personne comme moi. Personne n'a mon sourire, mes yeux, mon nez, mes cheveux, mes mains, ma voix. Je suis unique. Personne n'a mes empreintes digitales, mon écriture. **Je suis vraiment unique.**

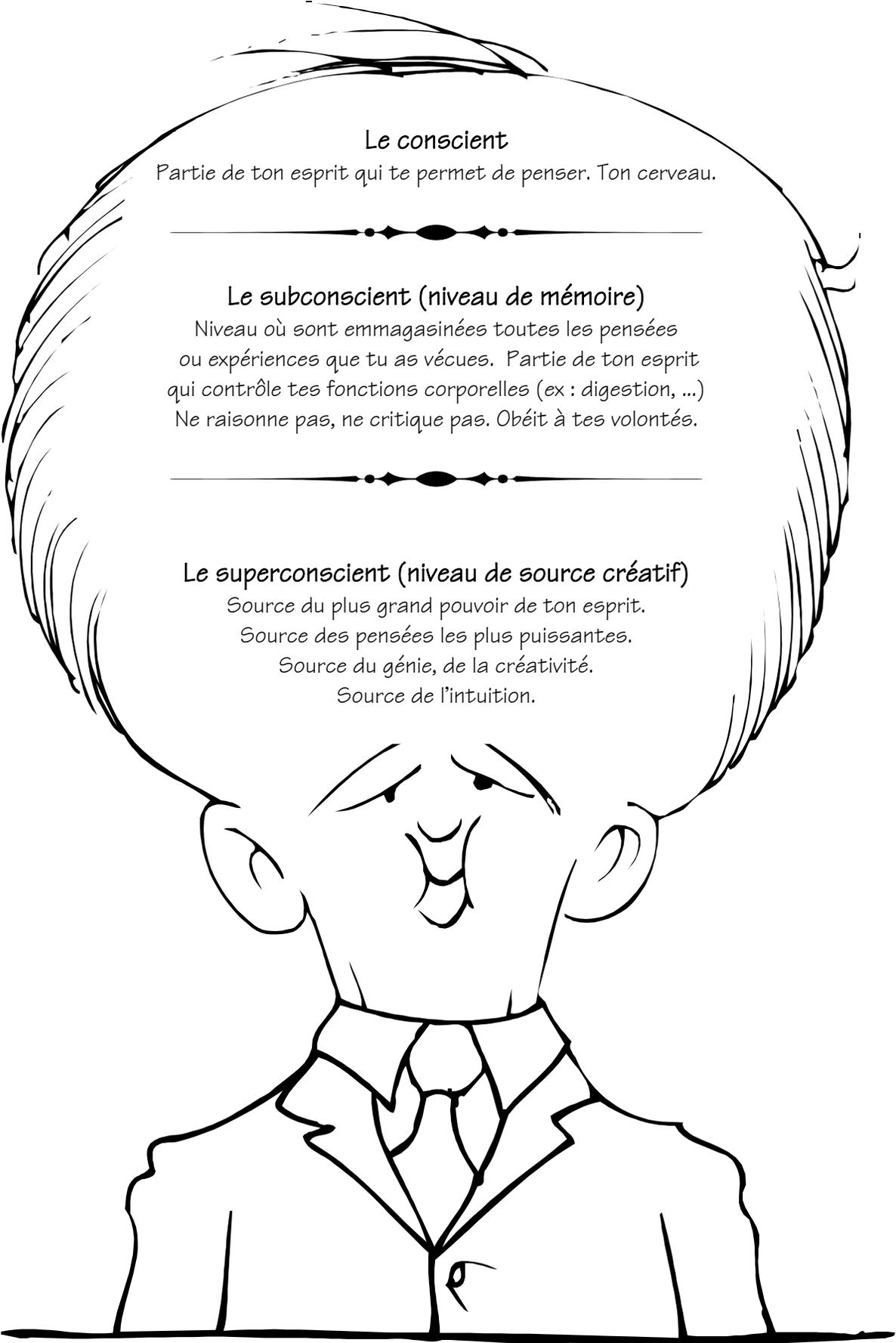
Personne nulle part n'a mes goûts : pour la nourriture, la musique ou l'art. Personne ne voit les choses comme je les vois. De tous les temps, il n'y eut personne qui rit comme moi, qui pleure comme moi. Et ce qui me fait rire et pleurer ne peut jamais provoquer les rires identiques d'un autre, jamais. Personne ne réagit à une situation comme je le fais. Personne n'aime et ne vibre comme moi. **Je suis unique.**

Je suis le seul dans toute la création avec mes capacités. Oh ! il y aura toujours quelqu'un meilleur que moi pour faire l'une ou l'autre chose que je fais bien, mais personne dans tout l'univers ne peut atteindre la qualité de l'ensemble de mes talents, idées, habiletés et sentiments. Comme une salle remplie d'instruments musicaux, l'un ou l'autre musicien peut exceller seul, mais aucun ne peut rivaliser avec le son d'une symphonie lorsque le tout est joué ensemble. Je suis une symphonie.

De toute éternité, personne ne regardera, ne parlera, ne pensera ou ne fera comme moi. **Je suis unique.** Je suis rare. Et, comme tout ce qui est rare, j'ai une grande valeur. À cause de cette valeur, je n'ai pas besoin d'essayer d'imiter les autres. J'accepterai, ... ou plutôt, je célébrerai mes différences.

Je suis unique. Et je commence à réaliser que le fait d'être unique n'est pas un accident. Je suis sur terre pour une raison très spéciale. Il doit y avoir un travail pour moi que personne d'autre ne peut faire aussi bien que moi. De tous les millions d'aspirants, seulement un est qualifié, seulement un a la bonne combinaison de ce qu'il faut.

CETTE PERSONNE, C'EST MOI... PARCE QUE... JE SUIS UNIQUE !



Le conscient

Partie de ton esprit qui te permet de penser. Ton cerveau.

Le subconscient (niveau de mémoire)

Niveau où sont emmagasinées toutes les pensées ou expériences que tu as vécues. Partie de ton esprit qui contrôle tes fonctions corporelles (ex : digestion, ...)
Ne raisonne pas, ne critique pas. Obéit à tes volontés.

Le superconscient (niveau de source créatif)

Source du plus grand pouvoir de ton esprit.
Source des pensées les plus puissantes.
Source du génie, de la créativité.
Source de l'intuition.



Lorsque tu cultives un jardin, tu détermènes d'abord ce que tu veux récolter, n'est-ce pas ? Par la suite, tu prépares la terre adéquatement, tu te procures des graines de bonne qualité, tu les ensemences avec soin, tu les arroses, leur donnes de l'engrais, tu sarclés les mauvaises herbes. Et tu attends, confiant que la nature te fournira une récolte merveilleuse.

Le jardinier, **c'est ton conscient**, celui qui décide, agit, contrôle.

Les semences, **ce sont tes pensées, tes paroles, tes actions**.

La terre, **c'est ton subconscient** et comme la terre, il est neutre. Il fera pousser dans ta vie des situations ou états d'âme correspondant à la nature de tes semences.



Maintenant, pour bien te faire comprendre ce qu'est le superconscient, laisse-moi te raconter une petite légende hindoue.

« Il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Brahma réunit le conseil des dieux. Ces derniers lui proposèrent ceci : « Enterrons le pouvoir de l'homme dans la terre. » Mais Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et le trouvera. » Alors, les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons ce pouvoir dans le plus profond des océans. » Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et il est certain qu'un jour, il le trouvera et le remontera à la surface. » Alors, les dieux conclurent : « Nous ne savons pas où le cacher car il ne semble pas exister, sur terre ou dans la mer, d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahma dit : « Voici ce que nous ferons du pouvoir de l'homme : nous le cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à aller chercher. »

Depuis ce temps, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.



**S
u
p
e
r
v
i
s
e
r**

(1) Supervise les pensées

Superviser tes pensées veut tout simplement dire être conscient de ce qui te trotte dans la tête tout au long d'une journée. En portant attention à tes pensées, tu peux capter celles qui sont positives et annuler celles qui sont négatives. Si tu n'exerces pas un sérieux contrôle sur ces dernières, elles s'incrusteront et se développeront dans ton niveau de mémoire. Ainsi, surgira un conflit entre ton niveau conscient qui dira **Succès** et ton niveau de mémoire qui criera **Échec**. Lis bien le truc, page 7 : « **Accepté** » / « **Annulé, je m'aime.** »

**P
r
o
g
r
a
m
m
e
r**

(2) Programme des pensées positives

À la page 8, figure une série de pensées positives touchant, à peu près, à toutes les sphères de ta vie. Dis-les à voix haute ou mentalement et ce, pendant **21 jours** (c'est le temps que le subconscient prend pour accepter de nouvelles idées). Ton subconscient acceptera ces nouvelles programmations comme étant ce que tu désires dans la vie. Réserve-toi donc un petit cinq minutes par jour dans un endroit calme. Pourquoi pas avant de te coucher ? Ces pensées continueront à envahir ton esprit durant la nuit, rendant ces programmations encore plus efficaces. **Le plus important est d'y mettre du sentiment, de l'émotion !**

**C
o
n
t
a
c
t
e
r**

(3) Contacte ta source

Après avoir programmé tes pensées positives, réserve-toi un autre 10 minutes où, les yeux fermés, dans une position confortable, tu feras le vide en toi. Sois à l'écoute de ta source (ou intuition). Écoute ta respiration, ce qui te relaxera. Imagine cette relaxation s'étendant au travers de tout ton corps, comme si tu glissais, sans effort, à un niveau plus profond en toi. Reste tout simplement attentif à ce qui se passe en toi. **Les réponses à tes questions, les solutions à tes problèmes, les idées « lumineuses » surgissent souvent à ce moment. Écoute « ta petite voix intérieure ».**

Une pensée positive...



ACCEPTÉ !

Chaque fois que tu as une pensée positive à propos de toi-même, de tes buts ou de tout autre aspect de ta vie (ex. : *comme je suis merveilleux !*), dis « **Accepté** ». Tu donnes alors une force additionnelle à cette pensée qui prend racine dans ton niveau de mémoire.

Une pensée négative...



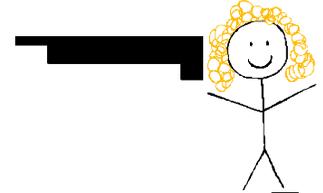
ANNULÉ + ♥

Chaque fois que tu as une pensée négative ou auto-destructive, (ex. : *tout va mal aujourd'hui !*), dis immédiatement « **Annulé - Je m'aime** ». Ainsi, cette pensée n'entrera pas dans ton niveau de mémoire et ne pourra donc pas exercer son influence négative.

La différence entre une personne qui réussit et les autres,
ce n'est pas un manque de talent ou de connaissances,
c'est plutôt un manque de volonté et un mauvais état d'esprit.



De bonnes programmations !



Voici quelques programmations qui pourront orienter favorablement ton subconscient (*relis à la page 6 la procédure à suivre*). Souviens-toi que le plus important est de les dire avec émotion, en faisant « comme si » tu en ressentais déjà tous les effets bénéfiques. Après ces 21 jours, lorsque tu en sentiras le besoin, tu n'auras plus qu'à répéter la petite phrase abrégée ...enTOTA. Ton subconscient se souviendra alors de la totalité de la programmation.

SANTÉenTOTA

Moi, (prénom), je suis totalement en santé.
J'ai une énergie et une vitalité à toute épreuve.

AMOURenTOTA

Moi, (prénom), je suis totalement aimé.
Cet amour remplit mon coeur, mon corps, mon esprit, tout mon être.

CONFlenTOTA

Moi, (prénom), je suis totalement confiant.
Mon avenir s'annonce sûr, brillant et rempli de joie.

RÉUSSlenTOTA

Moi, (prénom), je réussis totalement.
J'utilise, pour le bien de tous, mes talents créateurs et mes dons.

POSlenTOTA

Moi, (prénom), je pense totalement positivement.
Je ne recherche que le bien, le beau, le bon.

SUPERVlenTOTA

Moi, (prénom), je supervise totalement mes pensées.
Chaque pensée qui pénètre et sort de mon esprit est harmonieuse et bienfaitante.

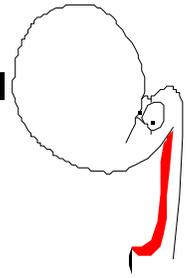
RÉAGlenTOTA

Moi, (prénom), je réagis totalement avec paix et calme à toute personne et situation.
Je suis toujours en contrôle de toutes mes réactions.

(Coche une case pour chacun des 21 jours de programmation)

<input type="checkbox"/>																			
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

La respiration rythmée



De tous les éléments nécessaires à la santé, l'oxygène est le plus précieux. Toutes tes cellules, tes muscles, tes nerfs, ton sang, ton cerveau, tous les organes de ton corps ont un BESOIN énorme d'oxygène. Lorsque tu respirez profondément, tu :

- ⊗ fournis à tes cellules l'énergie dont elles ont besoin pour se fortifier et se régénérer.
- ⊗ permets à ton organisme de se désintoxiquer et d'augmenter sa résistance à la maladie.
- ⊗ apaises ton système nerveux et deviens maître de tes émotions (peur, trac, colère, ...)

Petit exercice : couche-toi sur le dos et détends-toi. Expire profondément et lentement (nez).

1. **VENTRE** : respire par le nez en dirigeant l'air dans ton abdomen. Ton ventre doit se gonfler.
2. **CÔTES** : continue à faire monter l'air en écartant maintenant les côtes, tout doucement.
3. **CLAVICULES** : laisse l'air remplir tes poumons en soulevant les clavicules.

L'expiration doit se faire dans le même ordre (ventre-côtes-clavicules). Toute bonne respiration est profonde, lente, silencieuse et aisée. Médite sur ces pensées tout au long de l'exercice.

	J'inspire...	J'expire et relâche...
SANTÉ	la santé dans tout mon corps.	toute maladie.
AMOUR	l'amour au travers de tout mon corps.	tout ce qui éloigne l'amour de moi.
CONFIANCE	la confiance dans tout mon corps.	toute insécurité.
RÉUSSITE	le succès de l'environnement qui m'entoure.	tout ce qui peut me faire échouer.
POSITIVISME	seulement les vibrations positives de l'air.	toute négativité.
SUPERVISION	le pouvoir de superviser mes pensées.	les pensées indisciplinées.
CONTRÔLE	le contrôle au travers de tout mon corps.	tout ce qui est confusion et nervosité.

Pour te détendre

- ⊗ Inspire en comptant jusqu'à 7.
- ⊗ Expire en comptant jusqu'à 7.

Pour te désintoxiquer

- ⊗ Inspire en comptant jusqu'à 6.
- ⊗ Maintiens l'air en comptant jusqu'à 3.
- ⊗ Expire en comptant jusqu'à 6.
- ⊗ Maintiens le vide d'air en comptant jusqu'à 2.



Le miracle de trois minutes

La visualisation est une technique toute simple qui introduit de nouvelles données dans les mémoires de ton cerveau. Pour être efficace, la pensée rationnelle doit être accompagnée de sentiments intenses et d'un vif désir. Programme donc tes buts avec conviction et émotion !

Il est préférable de travailler un seul sujet à la fois et ce, jusqu'à l'obtention de la chose désirée. Tu peux, par contre, le faire plusieurs fois par jour sur différents sujets.

- ❖ Assieds-toi confortablement, jambes étendues et mains posées sur les cuisses.
- ❖ Ferme les yeux.

Minute 1 Inspire, puis retiens ta respiration jusqu'à un compte de 5, ensuite expire. Répète cela pendant une minute.

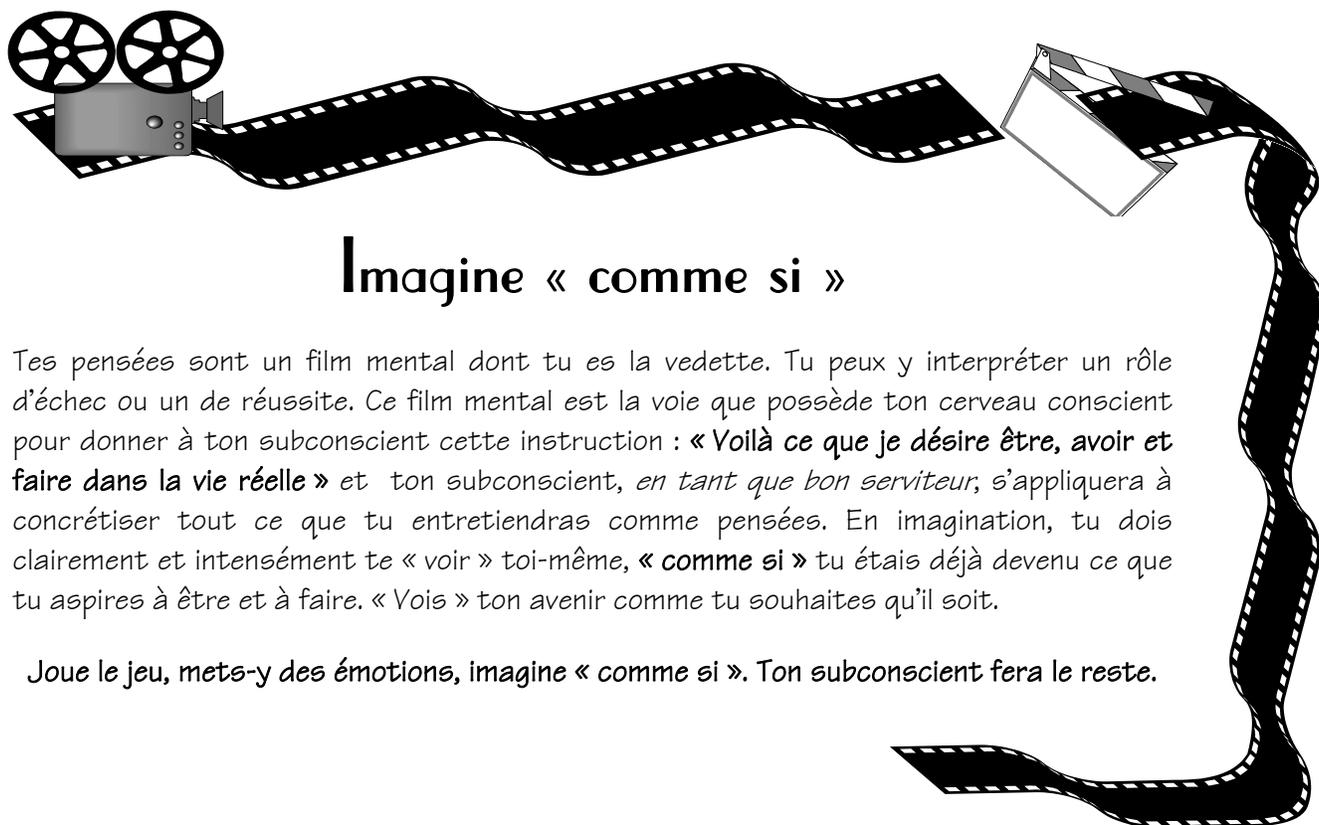
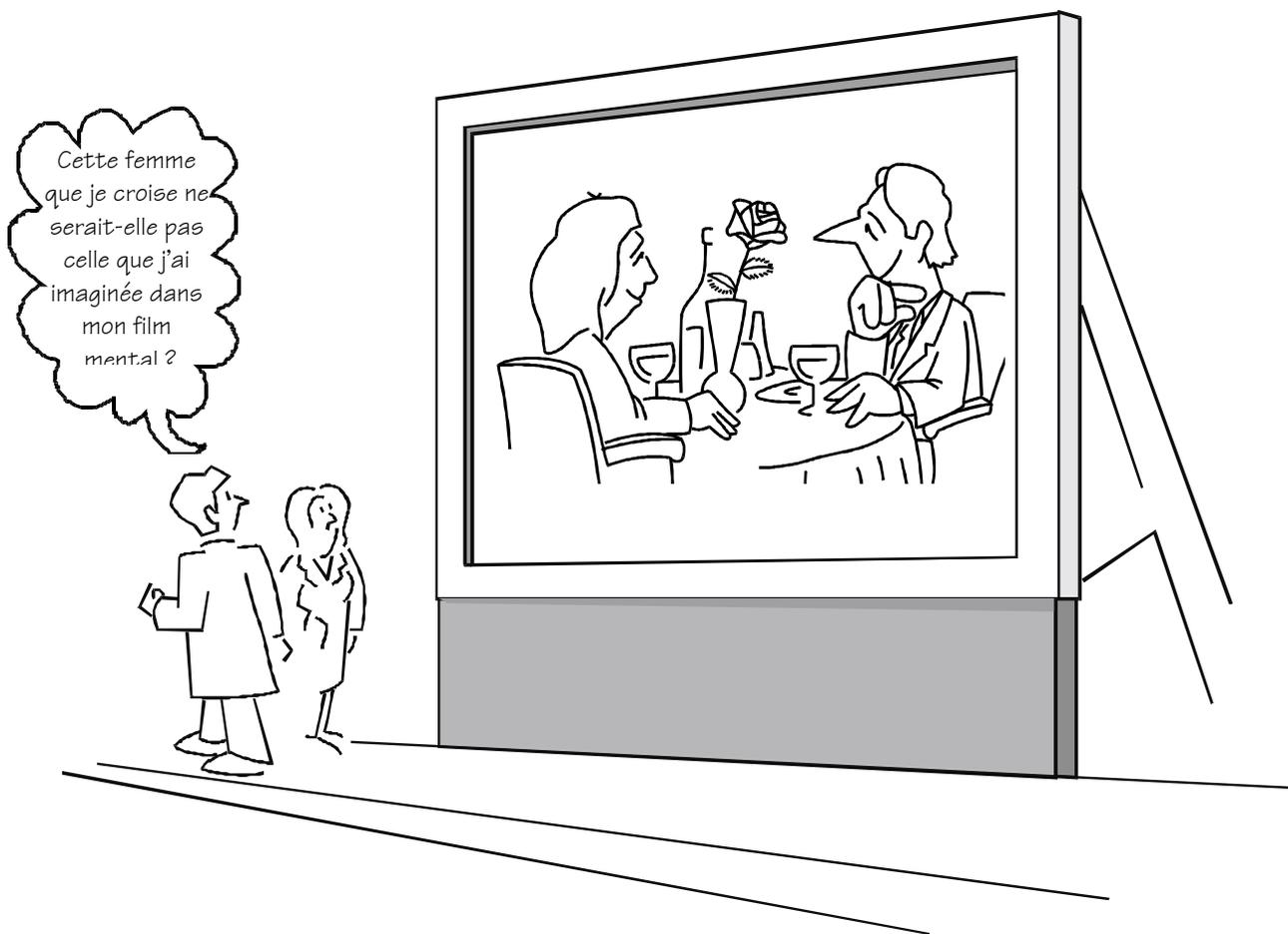
Minute 2 Pendant une autre minute, programme ce que tu désires **comme si** c'était déjà accompli. Voici quelques exemples :

- Je réussis toujours mes examens.
- Je pèse maintenant 115 livres et j'ai une taille parfaite.
- Mon teint est lumineux, ma peau est saine et parfaite.
- J'obtiens un travail de fin de semaine valorisant et rémunérateur.

Minute 3 Pendant la dernière minute, visualise ce que tu désires **comme si** tu l'avais déjà. Ressens le bonheur du résultat obtenu. Exemples :

- Te voir avec ton bulletin affichant tes excellents résultats.
- Te voir dans un miroir ayant la taille parfaite.
- Te voir dans un miroir et admirer à quel point ta peau est parfaite.
- Te voir dans le milieu désiré, travaillant avec joie et recevant une paie.

« L'homme est tel qu'il pense en son coeur. »

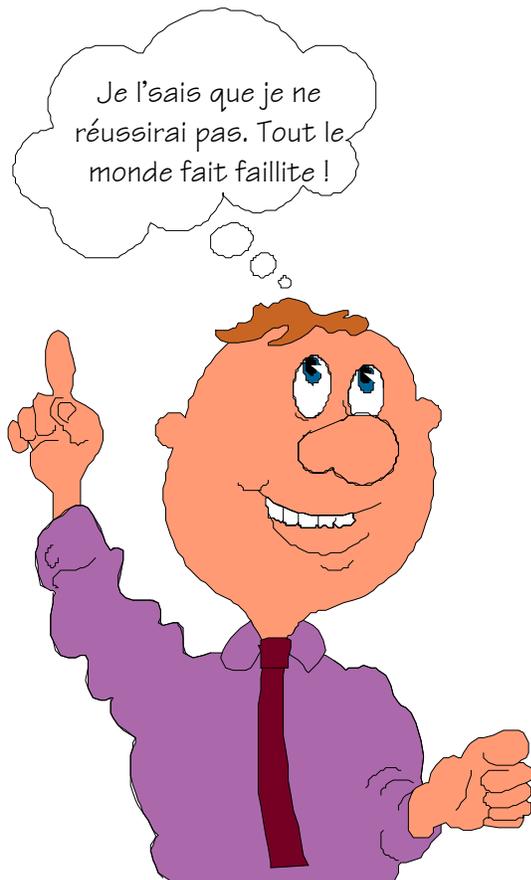


Imagine « comme si »

Tes pensées sont un film mental dont tu es la vedette. Tu peux y interpréter un rôle d'échec ou un de réussite. Ce film mental est la voie que possède ton cerveau conscient pour donner à ton subconscient cette instruction : **« Voilà ce que je désire être, avoir et faire dans la vie réelle »** et ton subconscient, *en tant que bon serviteur*, s'appliquera à concrétiser tout ce que tu entretiendras comme pensées. En imagination, tu dois clairement et intensément te « voir » toi-même, **« comme si »** tu étais déjà devenu ce que tu aspires à être et à faire. « Vois » ton avenir comme tu souhaites qu'il soit.

Joue le jeu, mets-y des émotions, imagine « comme si ». Ton subconscient fera le reste.

Trouve l'erreur

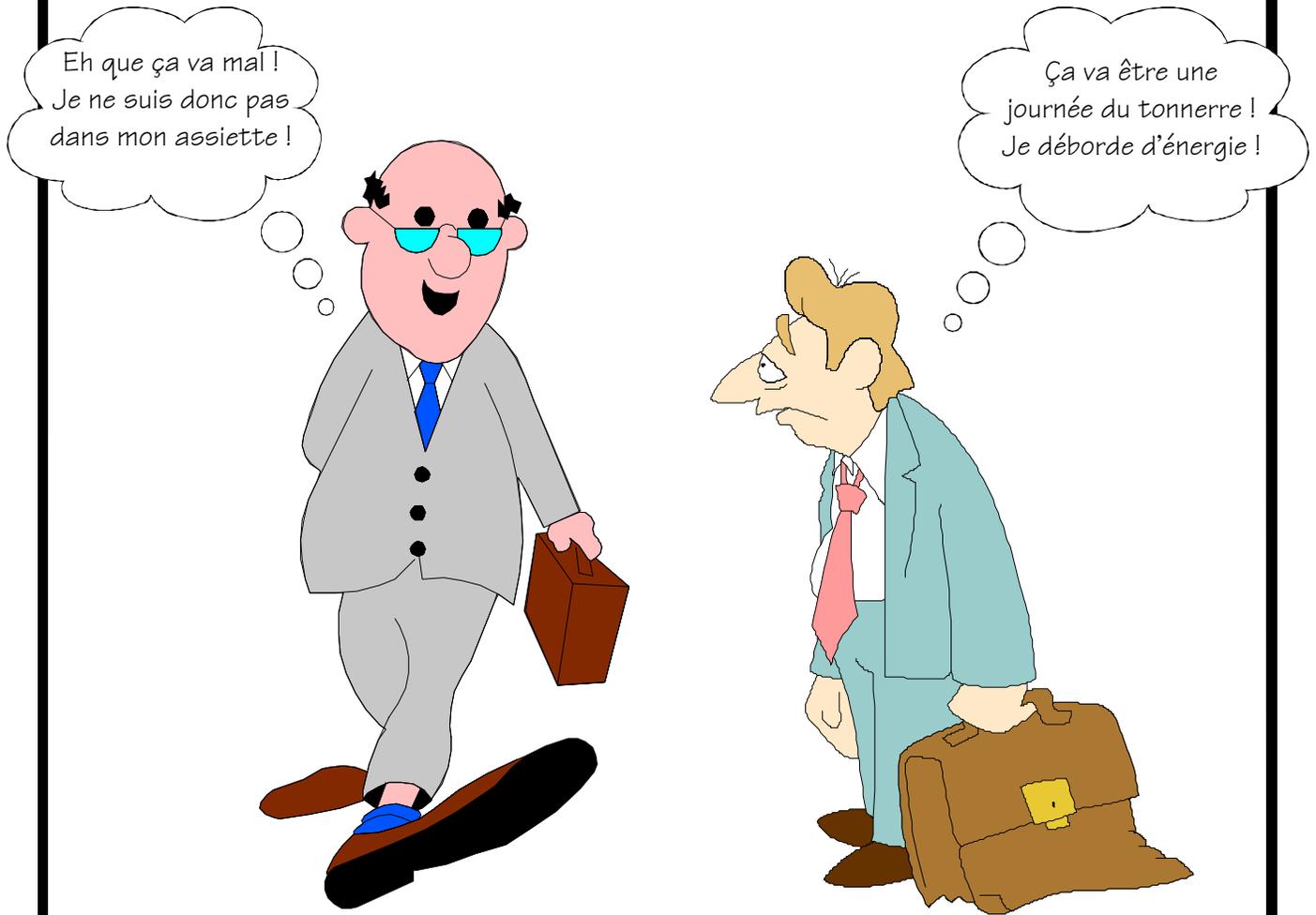


Pense « comme si »

Tu as sûrement deviné que l'erreur est située au niveau de ce que chacun peut penser. Quel genre de pensées crois-tu que les gens qui réussissent entretiennent dans leur esprit ? Des pensées négatives, défaitistes... Bien sûr que non ! Ils pensent succès, réussite, bonheur. **Et toi, quel est le scénario qui joue dans ton film, quels en sont les dialogues ?** Entretiens-tu des doutes, des croyances limitantes, des peurs ? Si oui, ces pensées prendront forme et un peu plus tard, tu te diras : « je le savais bien que ça ne marcherait pas... » En fait, ton subconscient n'aura fait que concrétiser tes pensées. Sois conscient de ce que tu entretiens dans ton esprit. Tu détiens là, la clé d'une vie réussie ou pas.

Joue le jeu, mets-y des émotions, pense « comme si ». Ton subconscient fera le reste.

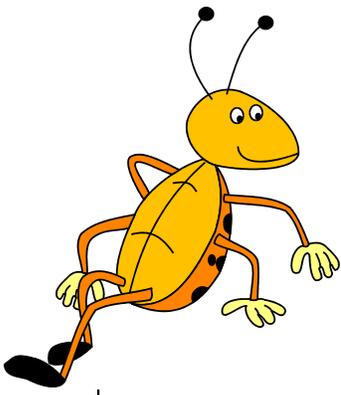
Trouve l'erreur



Agis « comme si »

Encore une fois, tu l'auras remarqué, la physionomie que l'on prend a une influence directe sur notre moral. As-tu déjà essayé de te sentir énergique en restant avachi sur le divan ? Difficile, n'est-ce pas... As-tu déjà essayé de te sentir craintif en marchant d'un pas ferme et décidé ? Aussi difficile. Notre comportement extérieur joue un rôle primordial sur notre comportement intérieur et sur nos images mentales. C'est pourquoi tu dois constamment veiller à entretenir une position d'excellence. Comment se tiennent les gens à succès, comment marchent-ils, comment parlent-ils ? Agis **comme si** tu étais confiant et tu seras confiant. Agis **comme si** tu étais enthousiaste et tu seras enthousiaste.

Joue le jeu, mets-y des émotions, agis « comme si ». Ton subconscient fera le reste.



Surveille tes expressions !

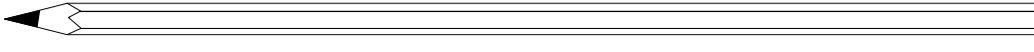
Négatif

N'oublie pas
Ce n'est pas grave
Ce n'est pas mal
C'est super écoeurant
C'est l'enfer
Je déteste
Un problème
Je suis fatigué
J'en ai plein le dos
Ça coûte un bras
J'ai fait une erreur
Je me sens rejet
Se coucher moins niais
Cesse de t'énerver
Ma chambre est un bordel
Pas de problème
Eh que je suis épais
Embarque dans mon bazou
Ça ne me dérange pas
Je ne suis pas capable
Ça m'écoeure
Prends garde
Ça m'a frappé
J'ai de la misère à
Je ne peux pas digérer ça
Je suis cassé comme un clou
Je suis découragé

Positif

Souviens-toi
C'est correct
C'est sans pareil
C'est merveilleux
C'est toute une affaire
Je préfère
Un défi
Je suis moins en forme
Assez, c'est assez
C'est dispendieux
J'ai appris quelque chose
Je suis sous estimé
Se coucher plus intelligent
Reste calme
Ça pourrait être plus propre
Sois tranquille
Je viens d'apprendre quelque chose
Entre dans mon auto
Ça me fait plaisir
Je vais essayer
Cela ne me plaît pas
Sois prudent
Ça m'a rejoint
J'ai moins de facilité à
Ce n'est pas facile à accepter
Je n'ai pas beaucoup d'argent
Je manque d'espoir

Afin d'améliorer la qualité de ta vie, tu dois évaluer « consciemment et constamment » les expressions que tu utilises et faire en sorte qu'elles te guident dans la bonne direction et non dans la voie que tu souhaites éviter. Les mots sont des images qui influencent tes états émotionnels et physiques. En les choisissant judicieusement, tu peux intensifier ton énergie et conditionner favorablement ton subconscient. « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »



Exprime-toi en termes positifs

En amour, je ne veux pas d' :

- un gars qui ne communique pas
- une fille qui se prend pour une autre
- une fille qui va me faire niaiser
- un gars qui sort toujours en gang
- un gars qui prend un coup
- une fille pleine de complexes
- un gars possessif

En amitié, je ne veux pas d' :

- une personne qui va raconter mes secrets
- une fille qui parle tout le temps
- un gars qui me dévalorise toujours

Mon auto, je ne veux pas :

- qu'elle boucane à chaque coin de rue
- qu'elle me coûte cher d'essence
- la payer cher

Je ne veux pas (d'ordre général) :

- un travail où l'on m'exploitera
- vivre en plein cœur de ville
- être sur le chômage
- avoir des boutons
- être grosse
- avoir des dettes
- être malade

En amour, je recherche :

- un gars qui communique
- une fille simple
- une fille qui va me respecter
- un gars qui sera souvent avec moi
- un gars qui sait rester sobre
- une fille qui est bien dans sa peau
- un gars qui respecte ma liberté

En amitié, je recherche :

- une personne discrète
- une fille qui sait m'écouter
- un gars qui sait m'apprécier

Mon auto, je veux qu'elle soit :

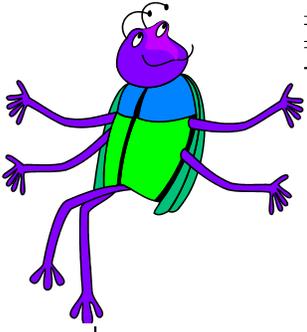
- fiable en tout temps
- économique
- un bon investissement

Je veux (d'ordre général) :

- un travail où je serai valorisé
- vivre en banlieue
- un emploi intéressant
- avoir la peau saine
- avoir un poids santé
- être à l'aise financièrement
- être en pleine santé

Prends l'habitude de toujours formuler en termes positifs ce que tu recherches dans la vie car ton subconscient, en tant que fidèle serviteur, te mettra en contact avec tes programmations. Au lieu de passer ta journée à lui indiquer ce que tu ne veux pas, indique-lui clairement ce que tu désires. Si, par mégarde, tu exprimes une phrase négative, reprends-toi en disant : « J'annule. Je veux... » « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »





Tes croyances - Tes peurs

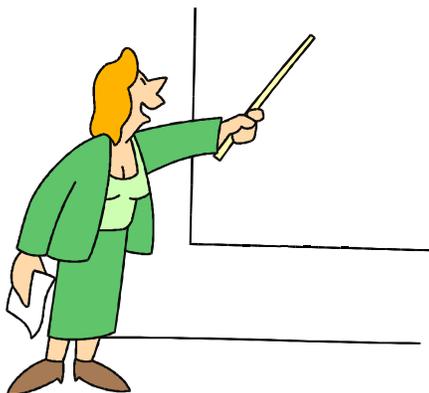
Croyances

- À chaque examen, je panique et j'oublie tout.
- C'est le temps de la fièvre des foins. Je vais sûrement l'avoir encore.
- J'attrape toutes les maladies qui passent.
- À chaque fois que je mange une pomme avant de me coucher, je ne dors pas.
- C'est sûr qu'en finissant l'école, je n'aurai pas de travail.
- Ce gars-là est bien trop beau. Je ne serai jamais capable de l'avoir.
- À chaque fois que j'ai une décision à prendre, je choisis toujours la mauvaise.
- Quand j'essaie d'arriver à l'heure, il y a toujours quelque chose qui arrive.
- À chaque fois que je fais du sport, il m'arrive toujours des accidents.
- Quand je sors avec un gars, ça ne dure jamais longtemps.

Peurs

- J'ai tellement peur de le perdre, je ne peux quand même pas lui dire la vérité.
- Faut que je lui téléphone sinon elle va penser que je ne l'aime plus.
- Si je lui dis que je l'aime, il va sûrement rire de moi.
- Je n'arriverai jamais à faire du ski. Je me vois déjà piquer du nez sur la pente.
- Je ne me présenterai pas au conseil d'étudiants. Je suis sûr de perdre.
- Je ne veux pas aller au party. Je ne sais jamais quoi dire aux autres.
- Je ne peux quand même pas pleurer devant un groupe. Ils vont me prendre pour qui...
- Je ne mange jamais de chocolat. J'ai bien trop peur d'avoir des boutons.
- Je ne veux pas exprimer mes opinions. Les autres me critiquent tout le temps.
- Je n'irai plus jamais parler devant un groupe. Je rougis à chaque fois.

Toutes tes actions découlent de tes croyances. Tu fais ce dont tu te crois capable de faire. Deviens conscient de tes programmations. Ton subconscient ne raisonne pas. Il est comme un ordinateur obéissant aux disquettes que tu lui insères. Te viendrait-il à l'idée d'en vouloir à ton ordinateur s'il ne te donnait pas le programme que tu veux ? Tu changerais la disquette, n'est-ce pas ? Alors, change la disquette de tes pensées ! « TA PAROLE EST UNE BAGUETTE MAGIQUE ! »



Un petit exercice !

Le texte qui suit relate une conversation courante entre deux amis. À la lumière des pages précédentes sur le langage, amuse-toi à relever les expressions négatives et à retranscrire ce texte de façon positive sur l'autre page.

François : Salut Mathieu ! Comment vas-tu ?

Mathieu : Bof ! J'en ai plein le dos dans le moment. Je suis cassé comme un clou, en plus, j'ai poché mon examen de maths.

François : Ne te décourage pas, mon vieux ! Ce n'est pas si grave que ça ! Tiens, allons nous changer les idées. Embarque dans mon bazou, on va aller jaser au restaurant !

Mathieu : Ça tombe bien. J'ai justement oublié mon lunch. Eh que je suis épais ! J'oublie tout le temps tout.

François : Savais-tu que je m'étais fait une blonde ? J'ai enfin trouvé une fille qui ne me fait pas niaiser et qui ne se prend pas pour une autre. Toi, sors-tu toujours avec Marie-Claude ?

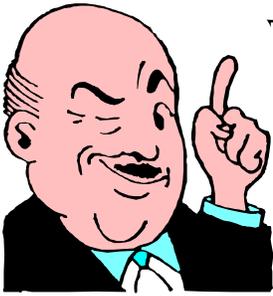
Mathieu : Non et ça m'écoeure d'être encore tout seul ! Je te dis que la prochaine fois, je ne me ferai pas prendre. Je ne veux plus d'une fille possessive, pleine de complexes. Je ne sais pas pourquoi mais je tombe toujours sur des filles qui sont mal dans leur peau et puis, en plus, ça ne dure jamais longtemps ! C'est plate mais c'est comme ça...

François : C'est bon que tu t'en aperçoives ! Tu vas te coucher moins niaiseux ce soir. Travailles-tu toujours au dépanneur ?

Mathieu : Oui, mais j'ai bien de la misère à digérer mon boss. Il est toujours sur mon dos, surveille toujours tout ce que je fais. En plus, je gagne un salaire de crève-faim. Bof, c'est quand même pas si pire. Les « jobs » de fin de semaine, c'est toujours comme ça, les employeurs profitent de nous !

François : Ne te décourage pas ! Avec nos études, je suis certain que plus tard, on ne restera pas longtemps sur le chômage. On va vivre loin de la ville et de la pollution. On n'aura pas de dettes puis on ne se fera pas mener par le bout du nez.

Mathieu : Une chance que tu es là pour m'empêcher de déprimer. Je ne m'ennuie pas mais faudrait rentrer. C'est le temps de la fièvre des foies et je vais sûrement encore l'avoir. Alors je dois passer à la pharmacie chercher mes médicaments. C'est vraiment l'enfer !



La solution : une bonne communication !

Une communication affirmative implique deux types de respect :

- 1) **le respect de soi** : voici ce que je pense, ce que je ressens et comment je vois la situation.
- 2) **le respect de l'autre** : je suis prêt à écouter et à essayer de comprendre ce que tu penses, ce que tu ressens et comment tu vois la situation.

Si tu mets en pratique ce principe, tes relations avec les autres seront épanouissantes et harmonieuses. Par contre, s'il t'arrive de passer outre, tu peux avoir besoin de te référer aux quelques points ci-dessous. **À tout conflit, il n'existe qu'une solution : la communication.**

1. Il est normal d'avoir des points de vue différents. Chacun a sa propre « **carte du monde** » et chacun a le droit d'exprimer ses sentiments et d'être respecté là-dedans.
2. Il ne faut jamais tenter d'éviter un problème. On ne balaie pas sous le tapis. La meilleure **et la seule** façon de le régler est d'y faire face.
3. Il faut régler le problème **avec la personne concernée** et non pas en discuter avec tout le monde autour.
4. Il faut choisir **l'instant approprié**, lorsque les esprits sont calmes et ouverts.
5. Le problème doit être précisé de façon objective et orienté vers un règlement « **gagnant-gagnant** ». L'important n'est pas de savoir qui a raison, mais de trouver une solution profitable aux deux parties. L'orgueil n'est jamais un bon conseiller.
6. Il est important de **séparer l'intention du comportement**. Souvent notre façon d'agir est maladroite mais notre intention première est bonne. Il faut donc s'en référer aux actes et non pas à la personne.
7. Chacun devrait utiliser le « **je** » pour exprimer sa vision des faits. Les « tu m'as fait... » impliquent automatiquement une accusation, ce qui a pour effet de susciter une réaction de défense chez l'autre. Exemple : « Tu m'as laissée toute seule toute la soirée. Tu ne t'es même pas occupé de moi. » **devrait être remplacé par** « *Je me suis sentie délaissée durant le party. J'aurais aimé t'avoir plus souvent à mes côtés.* »
8. Avec la bonne volonté de chacun, toutes les solutions doivent être envisagées. Celles qui seront retenues doivent convenir aux deux et faire l'objet d'une entente précise. **Ce n'est que lorsqu'il y a vraiment une entente que l'on est en droit d'avoir des attentes.**

Respecter la carte du monde de l'autre !

Il t'arrive sûrement de créer des liens très rapidement avec certains de tes amis alors qu'avec d'autres, c'est un peu moins facile. Voici pourquoi : chacun de nous a une « carte du monde » bien particulière, faite de notre éducation, nos croyances, nos peurs, nos valeurs, etc.

Lorsque tu entres en relation avec quelqu'un qui possède une carte du monde semblable à la tienne, la chimie se fait immédiatement. Si, par contre, sa réalité est trop différente de la tienne, un ajustement doit obligatoirement s'effectuer si vous voulez arriver à vous comprendre. Il est donc très important de retenir ceci :

Ta « carte du monde » n'est ni meilleure, ni pire que celle des autres. Elle est différente, c'est tout ! Se respecter sans vouloir se changer, voilà le secret d'une relation saine, harmonieuse et épanouissante. Il y a autant de façons de respirer une rose, de pleurer un être cher, d'exprimer ses sentiments, d'écouter une musique, de lire un livre, de pratiquer un sport, d'apprécier un coucher de soleil, de se sentir amoureux... qu'il y a d'êtres humains sur terre !



S'intéresser à l'autre

Veux-tu apprendre une technique qui va faire de toi le plus brillant des causeurs ? Très simple ! Lorsque tu es en communication avec quelqu'un, intéresse-toi à lui : à ce qu'il est, à ce qu'il a, à ce qu'il fait, à ce qu'il pense, à ce qu'il veut, à ce qu'il aime, à ce qu'il ressent, etc. Un des sujets les plus passionnants pour un être humain, c'est son « lui-même ». Oublie les « je, moi, mon, mes » et profite de tes entretiens avec tes amis pour découvrir « leur carte du monde ». Lorsque, par exemple, tu t'informes de ce qu'un ami a fait en fin de semaine, reste attentif à ses propos à lui. Ne fais pas subtilement bifurquer la conversation sur tes activités à toi. Attends ton tour. La qualité de l'écoute que tu offriras à tous fera de toi un ami recherché et infiniment précieux ! Tu combles ainsi leur besoin de se sentir important !

Je pense que...

Les gens dans cette catégorie se prennent pour des « médiums ». Ils prétendent savoir ce que les autres pensent, ce qu'ils ressentent et ce, sans qu'aucun indice clair ne soit présent dans la communication. Ils interprètent. Ils hallucinent. Ils pensent que...

Lorsque quelqu'un te dit : « Tu ne m'aimes pas » ou bien « Je te dérange, n'est-ce pas ? » ou encore « Je le sais que tu m'en veux. » demande-lui donc : « Comment sais-tu cela ? »

Automatiquement, l'autre sera obligé de préciser sa pensée, ce qui vous permettra de clarifier immédiatement la situation. Dès aujourd'hui, **toi aussi**, porte attention aux messages ambigus que tu émet. Vérifie le bien-fondé de tes affirmations. Demande-toi : « Pourquoi est-ce que je pense cela ? »

Mon frère s'en vient.
Il veut sûrement
m'emprunter de l'argent.



Ça veut dire...

J'ai vu le patron tantôt.
Il marchait d'un pas décidé.
Ça veut dire qu'il est furieux
contre nous !



As-tu déjà remarqué à quel point on associe souvent deux comportements. « Elle ne sourit pas/elle est marabout. » --- « Il m'engueule/il me déteste. » --- « Il pleut/c'est une mauvaise journée. » C'est une forme d'automatisme.

Voici donc quelques questions à poser si tu veux amener l'autre à réaliser ce qu'il vient de dire : « Est-ce que ça t'est déjà arrivé de ne pas sourire et d'être quand même de bonne humeur ? » --- « As-tu déjà engueulé quelqu'un sans le détester ? » --- « As-tu déjà passé une bonne journée malgré la pluie ? »

Tu vois, il est bon de prendre le temps de réanalyser ces associations sinon, on se piège. Demande-toi sur quoi, toi ou les autres, vous vous basez exactement pour en arriver à tirer de telles conclusions.

Tout le monde m'a dit...

Tout le monde
m'en veut.
Je le sais !



« Tout le monde, personne, jamais, aucun, toujours » sont des mots qu'on appelle « généralisateurs ». On les emploie à toutes les sauces. Exemples : « **Personne** ne m'aime. » --- « Il est **toujours** en retard. » --- « **Tout le monde** sait ça. Les jeunes sont **tous** des décrocheurs. » Tu vois, on tire des conclusions globales, souvent basées sur une ou deux expériences.

Lorsque tu entends ces mots, demande une précision : « Quoi ? *Personne, personne* ne t'aime ? » --- Il est *toujours, toujours* en retard ? » --- « *Qui ça, tout le monde ? Tous, des décrocheurs ?* »

En faisant faire à l'autre cette petite mise au point, tu lui permettras aussi de dédramatiser la situation et de la ramener à des proportions plus justes.

Il faut que... - Je dois...

Combien de fois utilises-tu ces expressions dans une seule journée ? « **Il faut que** je me lève. » --- « **Je dois** faire mes devoirs. » --- « **Je ne peux** quand même pas lui dire la vérité. » On dirait que toute notre vie est régie par une foule de contraintes.

Demande-toi donc ceci : « Qu'arriverait-il si je ne me levais pas ? » --- « Que se passerait-il si je ne faisais pas mes devoirs ? » --- Qu'est-ce qui m'empêche de dire la vérité ? »

En te posant ces questions, tu te remettras en position de contrôle et tout deviendra plus léger. Les conséquences de tes choix t'apparaîtront de façon évidente, alors tu pourras choisir librement de faire ou ne pas faire la chose en question. Amuse-toi à remplacer tous les « il faut que, je dois » par « *je choisis de* »

Faut bien
quelqu'un
pour piqueter !

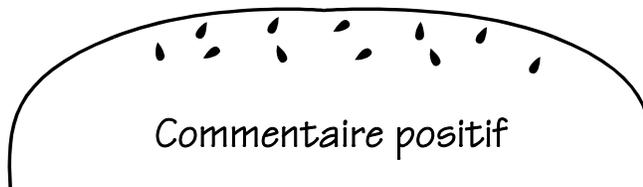


Technique du « feed back » (ou hamburger # 1)

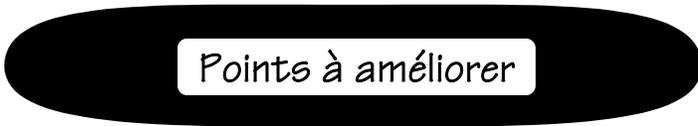
Exemples :

- Je trouve que ton dessin est très beau.
- Si par contre, tu y mettais un peu plus d'ombrage, je pense que ça donnerait une meilleure impression.
- Surtout, continue ! C'est très bien comme ça. Tu fais un excellent travail.

- La robe que tu portes est vraiment très jolie, Mélanie.
- Par contre, je trouve que les tons pastel font ressortir davantage tes yeux.
- Mais dans l'ensemble, je dois t'avouer que tu as vraiment un look du tonnerre.



Commentaire positif



Points à améliorer



Commentaire positif

Technique du « gentil refus » (ou hamburger # 2)

Exemples :

- Je comprends que tu veuilles qu'on aille au cinéma.
- Je ne peux pas y aller car j'ai trop de courses à faire.
- Par contre, pendant que je serai absent, tu peux aller te louer un film.

- Je comprends que tu aies besoin d'aide dans tes devoirs ;
- par contre, j'ai moi-même un long travail à terminer.
- Si tu le désires, on peut se voir demain matin avant le début des cours.



Reconnaître la demande



Raisons du refus



Compensation

Technique « solution / conflit » (ou hamburger # 3)

Exemples :

- Quand tu jettes tes vêtements par terre au lieu de les accrocher ;
- **je me fâche**
- parce que je travaille fort pour être capable de te les payer.

- Lorsque tu m'as dit des paroles blessantes l'autre soir devant le groupe,
- **je me suis sentie très humiliée**
- parce que je fais mon possible pour m'intégrer à vous autres et que j'estime avoir droit au respect.

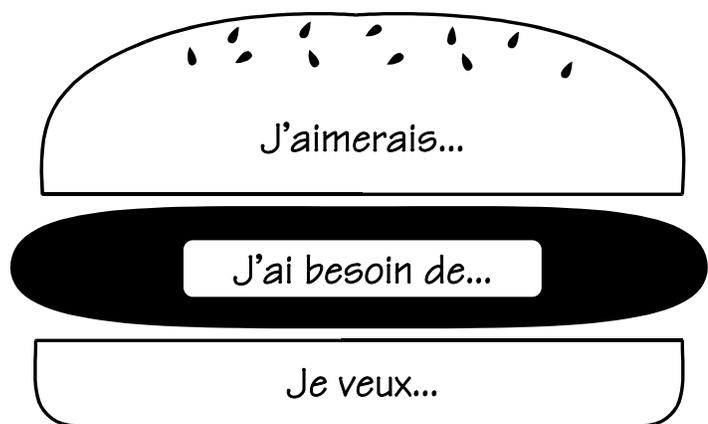


Technique « bonne demande » (ou hamburger # 4)

Lorsque tu as une demande à faire à quelqu'un, il est important de l'exprimer **clairement**, en utilisant les termes : « *J'aimerais, j'ai besoin de, je veux.* »

Trop souvent, on demande mais sans vraiment demander. Voici quelques exemples :

- Être silencieux pour que l'autre devine.
- Avoir des réactions provocantes au lieu de demander.
- Parler des autres qui ont des choses que l'on n'a pas. Faire des allusions.
- Boudier pour que l'autre nous demande ce qu'il y a. Faire des reproches à l'autre parce qu'il n'a pas deviné.
- Se montrer gentil.
- Parler sur un ton non convaincu.



Ce grand panneau invisible

Tu connais sûrement les besoins physiques du corps humain : respirer, boire, manger, etc. et tu sais bien que le jour où tu ne les respecteras pas, ta santé en subira les conséquences.

L'être humain a aussi d'autres besoins, mais cette fois, de nature beaucoup plus subtile. On les appelle « **besoins inconscients** ».

Toi et moi portons sur notre poitrine un grand panneau invisible qui dit : « **Je veux être aimé, je veux être apprécié, je veux être admiré.** » Bien sûr, ce panneau ne peut pas être vu par nos yeux mais il peut être ressenti par notre intuition.

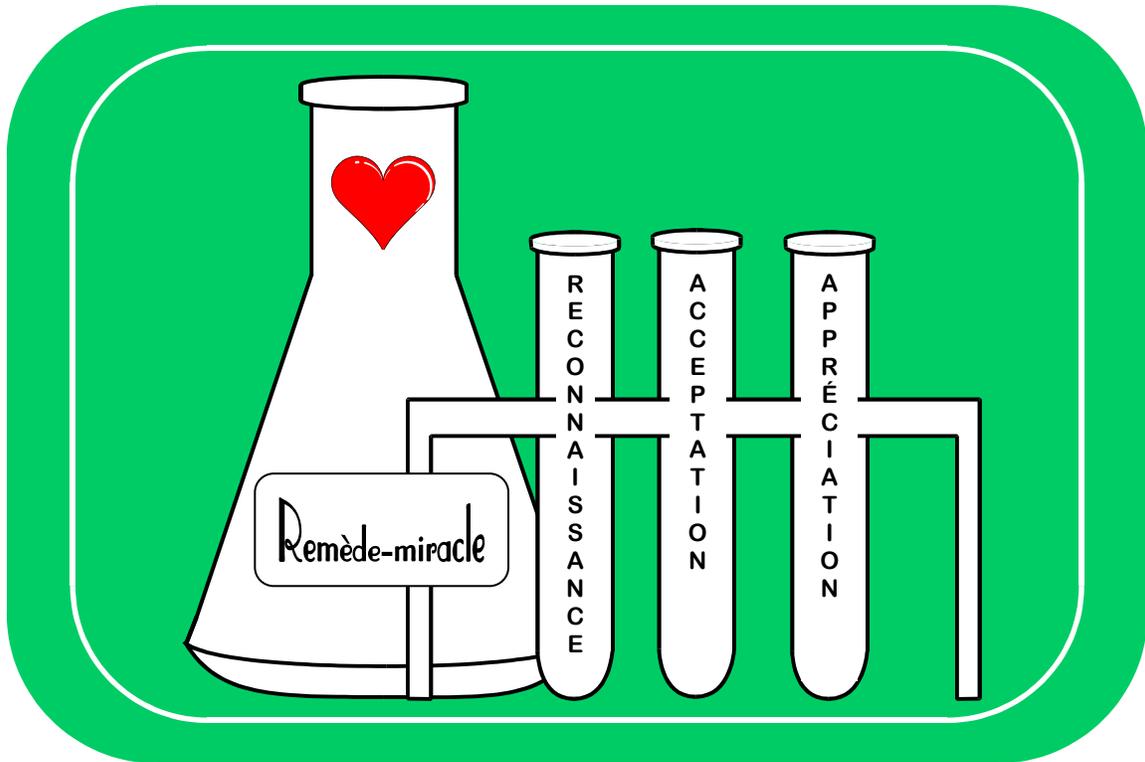
Exemples : tu rencontres une personne :

1. **qui se vante tout le temps.** Crois-tu que son besoin d'être admiré est satisfait ?
2. **qui rabaisse constamment les autres ?** N'indique-t-elle pas, par ce comportement, que son besoin d'être important n'est pas comblé ?
3. **qui veut toujours attirer l'attention sur elle ?** N'est-ce pas là l'indice qu'elle ne se sent pas reconnue ?

On ne peut jamais juger. Chacun de nous agit du mieux qu'il peut au point où il est rendu, toi aussi. Les comportements négatifs des autres ne sont bien souvent qu'un cri d'alarme auquel tu peux répondre par une attitude amicale. Essaie de voir au-delà des apparences.

Comblé les besoins inconscients des autres, c'est t'assurer de voir tes propres besoins être comblés puisque dans la vie, tout te revient, comme par magie.





Un remède-miracle !

Imagine un peu : tu es assis au salon, déprimé et manquant d'énergie. Le téléphone sonne... « Allô Jean, c'est Émilie. Je t'appelle tout simplement pour te dire à quel point je te trouve formidable. Quel sens de l'humour tu as ! Je suis si heureuse d'être ton amie. » Quel effet aurait sur toi un appel de ce genre ? Ne retrouverais-tu pas un petit regain de vie ?

Je t'invite donc à vivre cette petite expérience. Aujourd'hui, adresse à chaque personne que tu rencontres un bon mot, que ce soit sur un objet qu'elle possède (gilet, bijou), un trait de caractère que tu admires (son sens de l'humour), un attribut physique particulier (un beau sourire), une réalisation spéciale (une victoire au hockey, une peinture). Chaque personne a un petit quelque chose digne de mention. **Souligne-le et remarque comment tu te sens après. Sois comme un projecteur qui éclaire et met en évidence la beauté des autres.** Si tu entends quelque chose de bien sur quelqu'un, pourquoi ne pas lui rapporter ? Ce n'est pas plus difficile qu'avec du négatif... *Deviens un marchand de bonheur, celui ou celle qui a toujours un bon mot.*

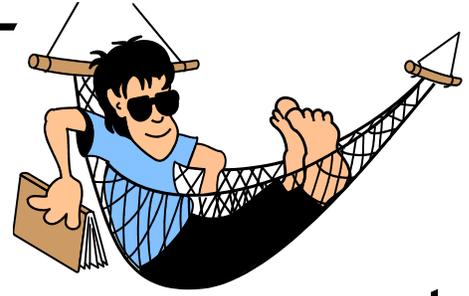
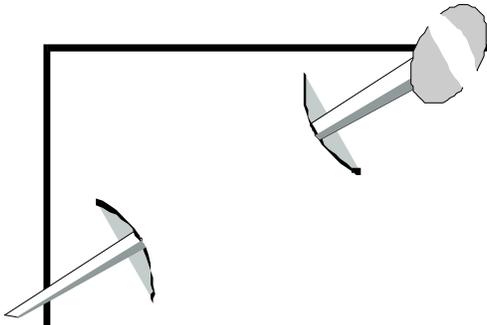
(Afin de t'exercer, choisis 2 personnes et écris 3 qualités que tu admires chez elles. Leur feras-tu savoir ?...)

1.

2.

« Le bonheur est un parfum que l'on ne peut verser sur les autres sans qu'on s'en imprègne un peu soi-même. »

À toi maintenant d'en déterminer l'odeur...



Je sais me faire plaisir

As-tu déjà réalisé que dans la vie, le bonheur est fait, *plus souvent qu'autrement*, de petits bonheurs. Les grands moments d'euphorie ne sont pas le lot quotidien. Il faut donc apprendre à découvrir ces petites choses qui te rendent heureux et à faire en sorte de t'en offrir le plus souvent possible dans une même journée. Te faire plaisir, c'est reconnaître ta valeur et c'est surtout une façon concrète de te dire : « Je t'aime. »

- | | |
|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> prendre un bon bain chaud | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> écouter de la musique | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> sortir avec des amis | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> écouter un bon film | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> aller faire une promenade | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> aller danser | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> faire du sport | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> me coucher | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> aller au cinéma | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> téléphoner à un ami | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> faire du vélo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> lire un bon livre | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> faire de la peinture | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> écrire dans un journal | <input type="checkbox"/> _____ |

Construire mon autonomie, c'est :

déjà atteint
en chemin
à atteindre

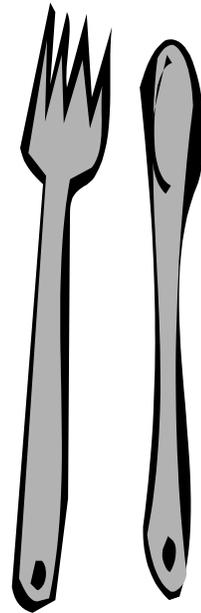
- | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ☺ ☹ ☹ | apprendre à m'aimer tel que je suis et à être conscient de ma valeur ; |
| ☺ ☹ ☹ | savoir reconnaître mes besoins et surtout, savoir y répondre adéquatement ; |
| ☺ ☹ ☹ | m'accorder le droit de dire non et de ne pas répondre aux attentes des autres ; |
| ☺ ☹ ☹ | être à l'aise de prendre des décisions qui ne plaisent pas aux autres ; |
| ☺ ☹ ☹ | être capable de réfléchir avant d'agir et d'évaluer le résultat de mes actions ; |
| ☺ ☹ ☹ | apprendre à me faire confiance dans l'action et dans mes relations ; |
| ☺ ☹ ☹ | savoir apprivoiser mes émotions et m'en servir positivement ; |
| ☺ ☹ ☹ | trouver des solutions créatrices à mes défis ; |
| ☺ ☹ ☹ | me faire respecter dans tout ce que je suis et respecter les autres ; |
| ☺ ☹ ☹ | ressentir de la fierté à mon égard et être à l'aise de recevoir de l'appréciation ; |
| ☺ ☹ ☹ | reconnaître mes forces et mes habiletés personnelles, et croire en elles ; |
| ☺ ☹ ☹ | être à l'aise d'exprimer librement mes pensées et mes émotions ; |
| ☺ ☹ ☹ | accorder autant de valeur à mon jugement qu'à celui des autres. |



Pour soi ou pour les autres ...

Un homme visite le ciel et l'enfer. Le diable avait la première chance. Il lui fit donc voir d'abord l'enfer. À première vue, le spectacle était assez surprenant. Tous les occupants étaient assis à une table de banquet chargée de tous les aliments imaginables, y compris des viandes de tous les coins du globe, des fruits, des légumes et des mets les plus délicats connus de l'homme. Non sans raison, le diable lui fit remarquer qu'on ne pouvait en demander davantage.

Cependant, en y regardant de plus près, le touriste ne vit pas un seul sourire sur tous ces visages. Aucune musique, aucune marque de gaieté n'accompagnait la fête. Les convives étaient tristes et distraits et d'une maigreur squelettique. Le touriste remarqua qu'on avait attaché une fourchette au bras gauche et un couteau au bras droit de chacun.



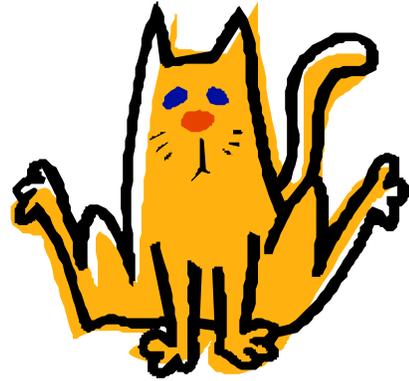
Chaque ustensile avait un manche de quatre pieds qui en rendait l'usage impossible. Ils mouraient donc de faim devant des morceaux d'aliments de toutes espèces.

L'étape suivante était le ciel. Le touriste y trouva un spectacle en tous points identiques - mêmes aliments, mêmes couteaux et fourchettes à manches de quatre pieds. Pourtant, les habitants du ciel riaient, chantaient et s'amusaient beaucoup. Ils étaient bien nourris et en excellente santé. Le touriste n'y comprit rien. Il se demandait comment des conditions si pareilles pouvaient produire des résultats si dissemblables. Les habitants de l'enfer étaient malheureux et crevaient de faim, ceux du ciel étaient heureux et bien nourris. Il perçut enfin la réponse.

Chaque habitant de l'enfer essayait de se nourrir lui-même. Un couteau et une fourchette de quatre pieds rendaient la chose impossible. Chaque habitant du ciel nourrissait son vis-à-vis de l'autre côté de la table et celui-ci lui rendait le même service. En s'entraïdant, ils s'aidaient eux-mêmes.

Le chat qui n'aimait pas ses oreilles

Il était une fois un chat qui souffrait beaucoup d'avoir de grandes oreilles. Partout où il allait, il se sentait devenir l'objet de moqueries et croyait entendre murmurer dans son dos : « Porte de grange » ou « Rocket belles oreilles » et d'autres surnoms tous plus cruels les uns que les autres. La situation était telle que le pauvre chat commençait à n'être plus que ses oreilles, oreilles qui lui semblaient devenir chaque jour de plus en plus grosses.



Il se mit à développer une véritable obsession, « un complexe d'infériorité », comme disent les humains. Quand il se regardait dans le miroir, il avait l'impression de ne voir que ses oreilles. Il essayait de les cacher en les repliant un peu vers l'arrière, en tournant la tête de côté... Mais quoiqu'il fasse, les oreilles prenaient toute la place. Le chat refusait même de se laisser photographier tellement il avait peur que ses oreilles sortent du cadre de la photo.

Convaincu de sa laideur, le chat ne sortait que la nuit. Un soir, il rencontra une petite chatte absolument superbe. Timide, il n'osait pas lui parler, mais elle semblait n'avoir peur de rien. Elle vint se frotter contre lui et se mit à lui parler de la beauté de ses yeux, de la couleur de son poil, du charme de sa voix et de la grâce de son corps.

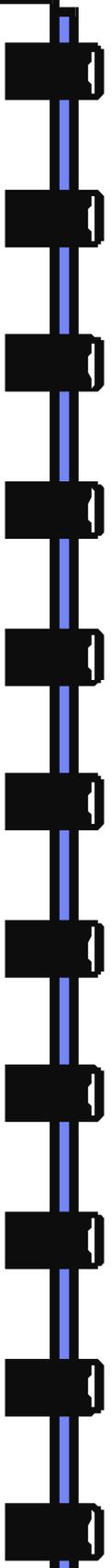
Au début, le chat crut que la petite chatte voulait se moquer de lui et il n'en crut pas ses oreilles. Jamais personne ne lui avait parlé de cette façon. En rentrant, ce matin-là, il courut se placer devant le miroir et osa se regarder dans toute sa beauté. Vraiment, sa tête n'était pas si mal... Elle avait raison, cette petite chatte. Son poil était brillant et doux, son regard tendre, sa voix profonde et chaleureuse. **Le chat osait enfin regarder autre chose que ses oreilles et c'était comme si des écailles tombaient de ses yeux. Pour la première fois, il découvrait sa beauté.**

Aujourd'hui, ce chat est devenu le porte-parole de sa communauté. Il a acquis suffisamment de confiance en lui-même pour ne plus penser à ses oreilles... qui, ma foi, ne sont pas si grandes que ça.



Je suis une personne ...

- | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> accueillante | <input type="checkbox"/> énergique | <input type="checkbox"/> originale |
| <input type="checkbox"/> active | <input type="checkbox"/> enthousiaste | <input type="checkbox"/> ouverte |
| <input type="checkbox"/> affectueuse | <input type="checkbox"/> équilibrée | <input type="checkbox"/> patiente |
| <input type="checkbox"/> aimable | <input type="checkbox"/> éveillée | <input type="checkbox"/> perfectionniste |
| <input type="checkbox"/> ambitieuse | <input type="checkbox"/> expressive | <input type="checkbox"/> persévérante |
| <input type="checkbox"/> amicale | <input type="checkbox"/> fiable | <input type="checkbox"/> polie |
| <input type="checkbox"/> amusante | <input type="checkbox"/> fidèle | <input type="checkbox"/> ponctuelle |
| <input type="checkbox"/> attentionnée | <input type="checkbox"/> fière | <input type="checkbox"/> positive |
| <input type="checkbox"/> audacieuse | <input type="checkbox"/> flexible | <input type="checkbox"/> prévoyante |
| <input type="checkbox"/> authentique | <input type="checkbox"/> fonceuse | <input type="checkbox"/> protectrice |
| <input type="checkbox"/> autodisciplinée | <input type="checkbox"/> franche | <input type="checkbox"/> raffinée |
| <input type="checkbox"/> autonome | <input type="checkbox"/> généreuse | <input type="checkbox"/> rassurante |
| <input type="checkbox"/> brave | <input type="checkbox"/> gentille | <input type="checkbox"/> réfléchie |
| <input type="checkbox"/> calme | <input type="checkbox"/> honnête | <input type="checkbox"/> réservée |
| <input type="checkbox"/> chaleureuse | <input type="checkbox"/> humble | <input type="checkbox"/> respectueuse |
| <input type="checkbox"/> charitable | <input type="checkbox"/> indulgente | <input type="checkbox"/> responsable |
| <input type="checkbox"/> compatissante | <input type="checkbox"/> innovatrice | <input type="checkbox"/> sensible |
| <input type="checkbox"/> compréhensive | <input type="checkbox"/> intègre | <input type="checkbox"/> sereine |
| <input type="checkbox"/> consciencieuse | <input type="checkbox"/> intelligente | <input type="checkbox"/> sérieuse |
| <input type="checkbox"/> coopérative | <input type="checkbox"/> intuitive | <input type="checkbox"/> serviable |
| <input type="checkbox"/> courageuse | <input type="checkbox"/> jolie | <input type="checkbox"/> simple |
| <input type="checkbox"/> créative | <input type="checkbox"/> joviale | <input type="checkbox"/> sincère |
| <input type="checkbox"/> curieuse | <input type="checkbox"/> juste | <input type="checkbox"/> solidaire |
| <input type="checkbox"/> débrouillarde | <input type="checkbox"/> leader | <input type="checkbox"/> souriante |
| <input type="checkbox"/> délicate | <input type="checkbox"/> logique | <input type="checkbox"/> spontanée |
| <input type="checkbox"/> déterminée | <input type="checkbox"/> méthodique | <input type="checkbox"/> taquine |
| <input type="checkbox"/> discrète | <input type="checkbox"/> minutieuse | <input type="checkbox"/> tolérante |
| <input type="checkbox"/> disponible | <input type="checkbox"/> naturelle | <input type="checkbox"/> travaillante |
| <input type="checkbox"/> douce | <input type="checkbox"/> obéissante | <input type="checkbox"/> vive d'esprit |
| <input type="checkbox"/> dynamique | <input type="checkbox"/> optimiste | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> élogieuse | <input type="checkbox"/> ordonnée | <input type="checkbox"/> _____ |



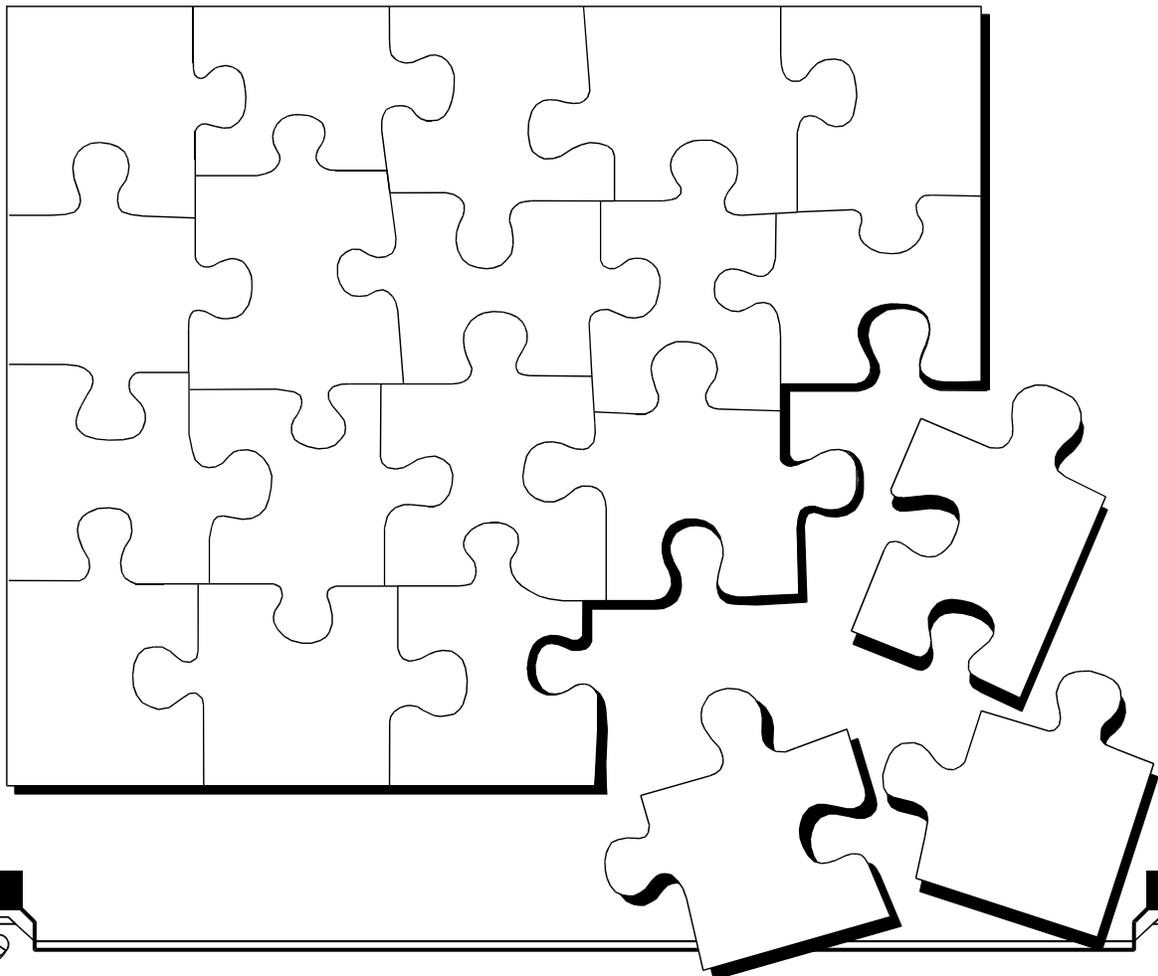
Le plus beau casse-tête de ta vie !

Il était une fois une vieille dame qui, tout en se promenant dans la rue, se parlait à elle-même. Un jour, un curieux l'arrêta et lui demanda pourquoi elle agissait ainsi. Elle répondit bien simplement : « J'aime causer avec des interlocuteurs intelligents. Mieux encore, j'aime écouter parler des gens intelligents. »

Le moins que l'on puisse dire, c'est que cette dame ne souffrait pas de complexe d'infériorité. Tu sais, reconnaître sa valeur et ses richesses personnelles, est un signe d'honnêteté envers soi-même et envers la vie, ce n'est pas un signe d'orgueil, comme on le pense si souvent.

Alors, si tu veux devenir un individu épanoui, créatif, responsable et productif, si tu veux apporter à la société ce qu'elle est en droit de s'attendre de toi, tu dois mobiliser toutes tes énergies à acquérir et à continuellement développer une saine image de toi.

(Inscris à l'intérieur des pièces tes 17 plus belles qualités et sur les 3 détachées, des qualités que tu souhaiterais acquérir)

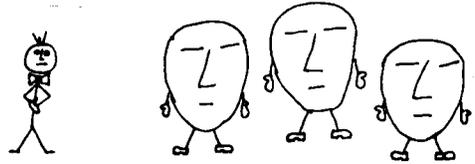


**M
E
S

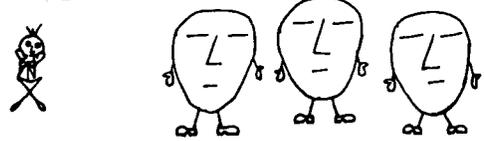
M
A
S
Q
U
E

S**

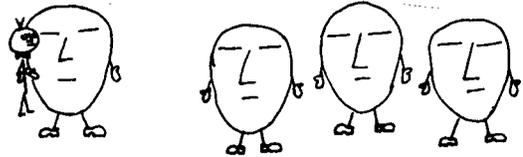
Dans la vie, je découvre vite comment je dois paraître.



Je ne dois pas montrer qui je suis vraiment.



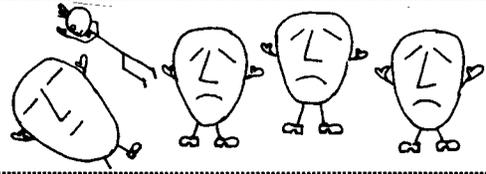
Donc, je me fabrique un masque.



Mais il arrive que je me sente à l'aise avec quelqu'un, alors je me montre tel que je suis.



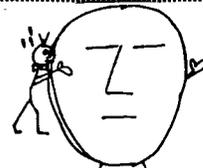
Et parfois on me rejette.



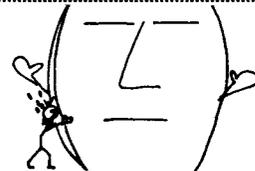
J'apprends donc à garder mon masque.



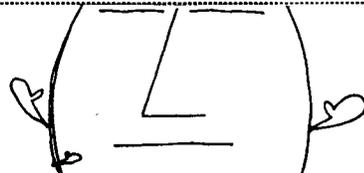
Mieux je construis mon masque, moins les autres me connaissent et moins je me connais moi-même.



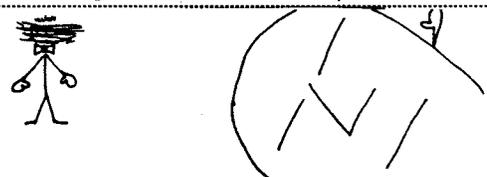
Si quelqu'un vient à découvrir mon masque, je le construis encore plus grand.



Je le rends encore plus réel...



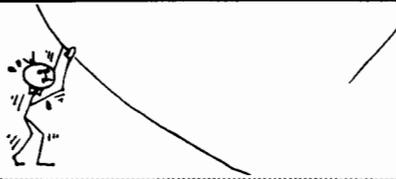
À moins de me sentir vraiment à l'aise avec quelqu'un, jamais je ne l'enlève.



M
E
S

M
A
S
Q
U
E
S

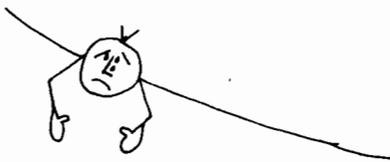
Il arrive que je le construisse
tellement gros



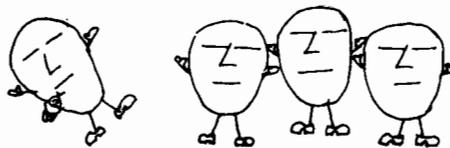
que parfois il tombe
et m'écrase.



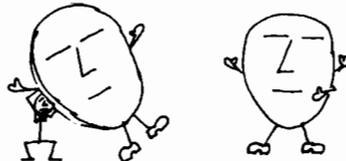
Et ça fait très mal.



Car tous ont reconnu que je me
cachais derrière un masque et je
passe pour un hypocrite.



C'est difficile de porter un masque,
mais j'en ai besoin pour me protéger
contre toi.



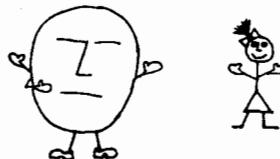
Ou est-ce pour me protéger contre
moi-même ? pour ne pas avoir
à me connaître ...



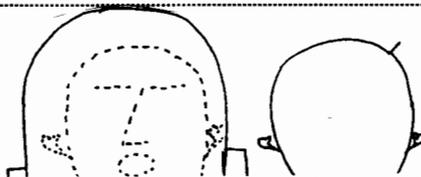
Quelquefois, je porte plusieurs
masques, selon les rôles, les
circonstances, les personnes.



Et même si je suis à l'aise
avec quelqu'un, je n'ose pas
l'enlever.



Souvent, j'arrive même à croire
que mon masque est mon vrai Moi.



Je m'évertue à cacher les trous dans mon
masque de façon à ce qu'on ne voie pas que je
me cache sous une belle façade.



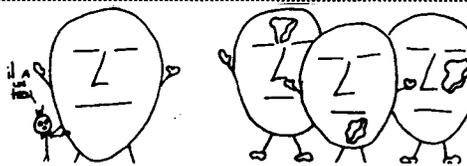
M

C'est pourquoi, lorsqu'on me découvre,
je me dépêche à réparer le trou
dans mon masque.



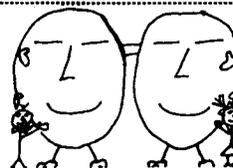
E

C'est pourquoi aussi ça me soulage
tellement de signaler les trous
dans les masques des autres.



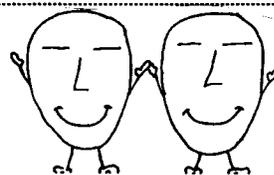
S

Si, par contre, j'aime le
masque de quelqu'un, j'aide à le
construire.



M

d'après mes propres goûts.



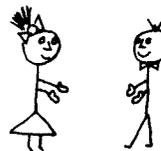
A

Quand quelqu'un me fait sentir qu'il
sait pourquoi je porte un masque,
je me permets de le laisser tomber...



S

et ensemble, nous vivons
sans masque.



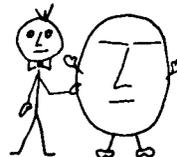
Q

Quand je me sens aimé sans mon masque,
alors je me vois tel que je suis et
alors seulement je peux m'épanouir.



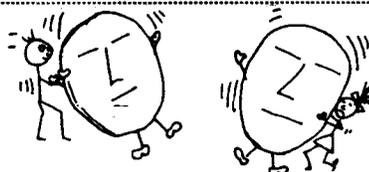
U

Plus je m'épanouis, moins je dépense
d'énergie à fabriquer et à soutenir
mon masque qui m'est presque inutile.



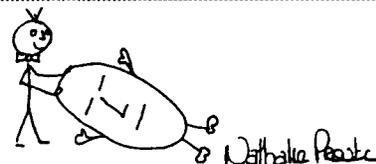
E

Plus je vis sans masque, plus il
est difficile pour les autres de
vivre derrière leurs masques.



S

Déposer son masque, c'est donc
se découvrir, s'affirmer et s'épanouir.



Nathalie Perrot

Je t'aime comme ça,
comme tu es
et j'aimerais ça t'aider à devenir
ce que tu aspires à devenir...

Je m'aime comme ça,
comme je suis
et j'aimerais ça que tu m'aides à devenir
ce que j'aspire à devenir.





Je découvre mes valeurs



Les valeurs sont des forces qui servent à motiver, à évaluer, à prendre des décisions et surtout à donner une direction à la vie. Pour être heureux, il faut vivre selon elles, en conformité avec ce que tu crois être le sens de la vie. Il faut donc prendre le temps de les découvrir.

En premier lieu, il y a les valeurs à rechercher: ce sont les états émotionnels que tu cherches à atteindre à tout prix. Voici donc une liste des valeurs les plus fréquemment recherchées. Pour en établir ta hiérarchie, commence d'abord par définir ce que tu entends toi par cette valeur. Ensuite, prends les 2 premières et demande-toi laquelle tu garderais si tu ne pouvais en choisir qu'une. Qu'est-ce qui compte le plus pour toi ? Procède ainsi par élimination.

Valeurs	Ma définition	Ma hiérarchie
L'amour	_____	1. _____
Le succès	_____	2. _____
La liberté	_____	3. _____
L'intimité	_____	4. _____
La sécurité	_____	5. _____
L'aventure	_____	6. _____
Le pouvoir	_____	7. _____
La passion	_____	8. _____
Le confort	_____	9. _____
La santé	_____	10. _____

En deuxième lieu, il y a les valeurs à éviter puisque la douleur associée à certaines émotions influence également toutes tes décisions. Quelles sont donc les émotions que tu cherches à éviter à tout prix ? Remarque à quel point tes comportements sont régis par ces peurs.

Le rejet	_____	1. _____
La colère	_____	2. _____
La frustration	_____	3. _____
La solitude	_____	4. _____
L'échec	_____	5. _____
L'humiliation	_____	6. _____
La culpabilité	_____	7. _____
L'insécurité	_____	8. _____
Le contrôle	_____	9. _____
La critique	_____	10. _____

■ Avant d'entreprendre une relation sérieuse, fais ce petit exercice avec ton partenaire. ■

Dans mes relations amoureuses, je recherche...



« UNE BONNE RELATION EST CELLE QUI TE MET EN CONTACT AVEC LE MEILLEUR DE TOI-MÊME. »

Pour vivre une telle relation, il est *essentiel de déterminer clairement tes besoins, mais aussi tes limites*. Les exigences de chaque personne sont différentes. Ce qui est attirant pour toi peut être sans effet pour un autre et ce que toi, tu rejettes, un autre pourra le tolérer très facilement. À la lumière du petit tableau ci-dessous, fais un bilan de tes exigences et restes-y fidèle, quitte à le réévaluer de temps à autre...

(aide-toi de la page 32)

(Pour ces 2 catégories, choisis à partir du tableau ci-dessous)

Je recherche	Je tolère	Je rejette
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____
☺ _____	☹ _____	☹ _____

☹ agressivité	☹ indécision	☹ possessivité
☹ colère	☹ apparence négligée	☹ rancune
☹ distraction	☹ avarice	☹ timidité
☹ envie	☹ désordre	☹ vanité
☹ impulsivité	☹ impatience	☹ paresse
☹ ingratitude	☹ infidélité	☹ pessimisme
☹ irritabilité	☹ malhonnêteté	☹ _____
☹ jalousie	☹ manque de ponctualité	☹ _____
☹ méfiance	☹ mensonge	☹ _____
☹ mélancolie	☹ nonchalance	☹ _____
☹ nervosité	☹ obstination	☹ _____

Il y a des besoins en soi qu'on ne doit jamais renier et ce,
pour le plaisir de qui que ce soit car tôt ou tard, ils referont surface.

Ça fait partie de « l'intégrité personnelle ».



La discipline

Si l'on te demandait : « *Quelle est, de tes qualités personnelles, la plus précieuse, la plus utile, celle qui te permettra d'acquérir tout ce que tu désires ?* » Que répondrais-tu ?

Alors voici. Le trait de caractère le plus important à développer est *l'aptitude à faire la chose qui se pose, au moment voulu, que tu en aies envie ou pas.* Simple, n'est-ce pas ? En fait, c'est beaucoup plus simple à dire qu'à faire.

Toi et moi avons souvent tendance à reporter à plus tard les choses moins intéressantes et à *justifier* de toutes les façons possibles nos agissements. Exemples : Je ferai mes devoirs tantôt, je serai sûrement plus inspiré... / J'irai à la bibliothèque demain. Le lundi, il y a toujours trop de monde... Crois-moi, ton cerveau est un expert en la matière.

Alors souviens-toi que la réussite repose sur ces 3 choses :

1. Fais la chose que tu dois faire.
2. Fais-la au moment où elle doit être faite.
3. Fais-la, que cela te plaise ou non !

Quels sont les domaines où tu manques de discipline ? Es-tu prêt à faire un effort ?

La persévérance

« *Quelle est maintenant l'autre qualité la plus importante pour réussir ?* » Eh oui, c'est la persévérance ! C'est très bien de faire les choses au moment où elles doivent être faites mais encore, faut-il les faire **suffisamment longtemps** pour que les résultats aient le temps de se manifester. Exemples : Tu décides de maigrir. Tu fais tous les efforts pendant quelque temps mais ça ne va pas assez vite. Continues-tu quand même ? / Tu commences un programme de musculation. Si, au bout de quelques semaines, tu ne ressembles pas encore à Arnold Schwarzenegger, maintiens-tu l'entraînement ?



Tu vois, la persévérance, c'est de continuer même si l'enthousiasme du début est moins présent, c'est de continuer en puisant dans tes ressources intérieures. En fait, c'est continuer, *malgré tout* !

(Remémore-toi 4 projets que tu as mis de côté et qui ont encore de l'intérêt pour toi. Persévère !)

1.	3.
2.	4.

Es-tu un poulet ou un aigle ?

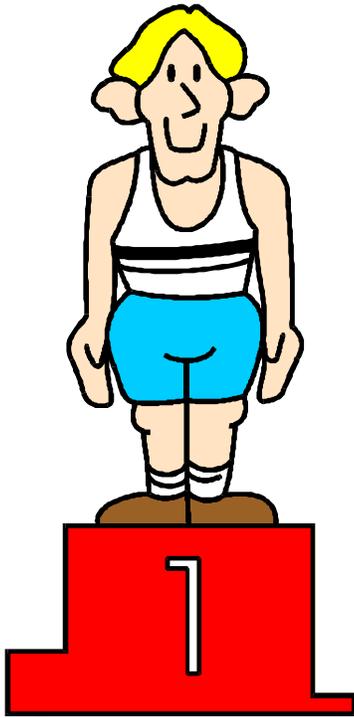
Lors d'une expédition en montagne, un alpiniste découvre un nid d'aigles abandonné. Il contenait un œuf. L'alpiniste décida de l'apporter pour le faire éclore dans son poulailler. Il le déposa au milieu des œufs d'une poule en train de couver.



Peu de temps après, un aiglon naquit au milieu d'une couvée de poussins. La mère poule l'éleva comme s'il était l'un des siens et l'aiglon apprit à vivre et à se comporter comme les poussins.

Un jour, l'aiglon vit planer dans le ciel un grand oiseau. Il se dit : **« Moi aussi, je volerai comme cet oiseau, un jour ! »** À ses propos, ses frères et ses sœurs poules se mirent à rire de lui : **« Tu es une poule, comment peux-tu voler comme un aigle ? »** Tout honteux, l'aiglon regretta d'avoir prononcé de telles paroles et continua à picorer des grains à la manière des poules.

L'alpiniste revint voir l'aiglon qui s'était bien intégré au monde des poules. Le prenant dans ses mains, il le lança dans les airs pour le faire voler, mais l'aiglon eut à peine le temps d'ouvrir ses ailes qu'il atterrit maladroitement sur le dos. Un éclat de rire général des poules souligna sa chute. Mais l'alpiniste, qui connaissait la vraie nature de l'aiglon, ne se découragea pas. Il monta sur le toit de la grange avec l'oiseau et lui dit : **« Tu es un aigle, vole ! »** et il le lança dans le vide. Saisi d'un réflexe spontané, l'aiglon ouvrit ses ailes, plana un moment au-dessus de la basse-cour, puis à grands coups d'ailes, s'envola vers les sommets des montagnes voisines.



Quels sont tes buts, tes rêves ?

Il était une fois un jeune homme qui se promenait dans un boisé merveilleux. Or, voici qu'en marchant, il se retrouva à une fourche. Il s'arrête, indécis, se demandant s'il devait aller à droite ou à gauche. Apercevant soudain un lièvre qui lui semble très sage, il court vers lui et lui dit : « Aidez-moi, je voudrais savoir quel chemin prendre. » Le lièvre lui demande alors : « Où veux-tu aller ? » Le jeune homme hausse les épaules et déclare : « Je ne sais pas ! » Alors le lièvre réplique : « Eh bien, cher ami, tu peux prendre l'un ou l'autre chemin; les deux te mèneront dans la bonne direction. »

AVOIR UN BUT, C'EST TOUT SIMPLEMENT CONNAÎTRE SA DIRECTION.

Dans la vie, nous nous fixons des buts de toutes sortes. Certains ont plus d'impact que d'autres, selon l'endroit où ils sont placés dans notre échelle de valeurs. Prends maintenant le temps de déterminer ce que tu veux être, ce que tu veux accomplir et ce que tu désires obtenir matériellement dans la vie. Tu auras ainsi une direction quant aux étapes que tu dois entreprendre pour y arriver. Tu pourras en même temps évaluer si tes buts sont bien répartis entre ces 3 catégories. Après la décision, c'est l'action !

Être	Faire	Avoir

Je passe à l'action



(un but doit toujours être formulé en termes positifs)

But # 1

A large, empty rounded rectangle with a double-line border, intended for writing a goal.

Pour atteindre ce but, je dois :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

(un but doit toujours être formulé en termes positifs)

But # 2

A large, empty rounded rectangle with a double-line border, intended for writing a goal.

Pour atteindre ce but, je dois :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

(un but doit toujours être formulé en termes positifs)

But # 3

A large, empty rounded rectangle with a double-line border, intended for writing a goal.

Pour atteindre ce but, je dois :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



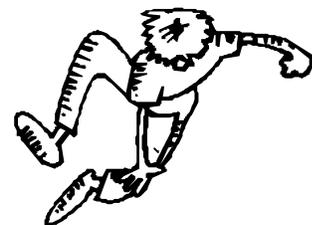
Dédramatiser une parole blessante

As-tu déjà été marqué ou blessé par une parole cruelle qui, lorsque tu y penses, restimule en toi plein d'émotions négatives ? Ex. : *Tu ne feras jamais rien de bon dans la vie ! - Tu es stupide ! - Il n'y a pas plus paresseux que toi ! - Espèce de sans cœur ! - etc.*

Si pour toi, ce genre de phrases agit comme un stimulant en te poussant à prouver le contraire, bravo ! Si, par contre, elles te limitent, voici ce que je te propose :

1. Identifie la phrase qui te rend malheureux et impuissant.
2. Quand tu es seul ou dans un endroit discret, répète cette même phrase une dizaine de fois, mais en utilisant une tonalité de voix différente. Exemples :
 - ✓ avec une voix de Mickey Mouse
 - ✓ avec la voix d'une personne amoureuse
 - ✓ avec une voix très, très douce et un rythme très, très lent

N'est-ce pas que l'impact est différent maintenant ? Fais cet exercice aussi souvent que nécessaire. Tu verras que les émotions négatives qui y sont reliées disparaîtront.



Retrouver ton pouvoir !

Aimerais-tu pouvoir aller puiser en toi de l'énergie et de la puissance et ce, aussi souvent que tu le souhaites. La technique que voici s'appelle un ancrage, c'est-à-dire l'association d'un geste physique à un état émotionnel intense et positif.

Ferme les yeux et retourne à un moment donné dans ta vie où tu t'es senti *pleinement énergique*.

1. Embarque dans ton corps. Vois ce que tu as vu, entends ce que tu as entendu, ressens ce que tu as ressenti.
2. Lorsque tu as atteint l'intensité **maximum**, claques des doigts et dis d'un ton ferme « **Yes** » (ou tout autre mot ayant une connotation positive pour toi).

Recommence maintenant cet exercice mais en revivant un moment dans ta vie où :

- ✓ tu t'es senti totalement aimé.
- ✓ tu t'es senti totalement confiant – totalement créatif, etc.

Maintenant, lorsque tu en sentiras le besoin, claques des doigts en prononçant le mot choisi (4-5 fois) et hop ! te voilà reparti ! Renforce ce geste à chaque expérience positive que tu vis. L'ancrage deviendra alors très puissant et d'un précieux secours !



Te sens-tu écrasé?

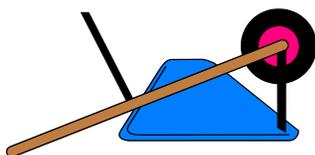
« Il fut un temps où les oiseaux n'avaient pas d'ailes. Ils rampaient çà et là sur le sol. Un jour, Dieu jeta des ailes à leurs pieds et leur ordonna de les ramasser et de les porter sur le dos. Au premier abord, cela sembla pénible. Les petits oiseaux n'aimaient pas porter ces grandes et lourdes ailes. Mais ils aimaient le Seigneur et, lui obéissant, ils ramassèrent les ailes et les portèrent sur le dos. Et voilà que les ailes s'attachèrent à leur dos. Ce qu'ils avaient cru naguère être un poids et un fardeau gênant, leur permettait maintenant de voler! »



Voici la chose la plus importante à retenir :

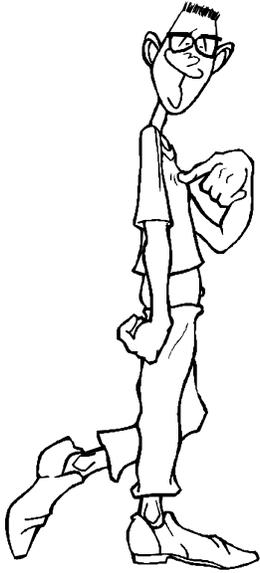
« Ce n'est pas tant ce qui nous arrive qui est important, mais plutôt notre façon d'y réagir. »

Tiens ta brouette à l'envers!



Dans un hôpital psychiatrique, un médecin remarque un jour que l'un de ses pensionnaires pousse une brouette en la tenant à l'envers. Il lui demande alors le pourquoi de la chose. Le malade lui répond : « Ne croyez pas que je sois fou ! Hier, j'ai poussé cette brouette à l'endroit et on me l'a remplie de gravier ! »

Cette petite anecdote semble cocasse à la première vue mais elle possède un fond de vérité. Si tu traverses la vie en tenant ta brouette à l'endroit, les gens y déverseront leurs problèmes, leurs peines, les tâches et les responsabilités qu'ils ne veulent pas assumer jusqu'à ce que toi, tu te retrouves vidé de ton énergie mentale et nerveuse. *Par besoin d'être aimé ou de plaire, par peur de faire de la peine ou d'éviter le rejet*, tu transportes ainsi sur tes épaules un poids inutile. Il ne s'agit pas, bien sûr, d'être indifférent à ce que les autres vivent ; tu dois les aider si tu peux, **mais de la bonne façon**. Apprends dès à présent à ne pas faire *tiennes* leurs émotions et à ne pas assumer pour eux les conséquences des choix qu'ils ont faits. C'est ainsi que tu pourras leur être le plus utile et... laisse ta brouette à l'endroit pour tous les autres vrais défis.



L'important, c'est ce qu'il y a à l'intérieur !

Il était une fois un vendeur de ballons qui vendait ses ballons dans les rues de New York. Quand les affaires ralentissaient, il libérait un ballon qui flottait dans l'air, attirant ainsi une nouvelle foule. Il alternait les couleurs, d'abord, un blanc, puis un rouge et plus tard, un jaune. Après quelque temps de ce manège, un jeune noir lui tira la manche, regarda le vendeur de ballons bien en face et lui posa une question pénétrante : « Monsieur, si vous libérez un ballon noir, est-ce qu'il s'envolerait comme les autres ? » Le vendeur considéra le petit garçon avec compassion, sagesse et compréhension et lui répondit : « Fiston, c'est ce qu'il y a à l'intérieur qui les fait monter. »

Énumère, ci-après, 8 talents ou aptitudes particulières que tu possèdes et qui pourraient orienter ta vie. Quelles sont tes forces ? Que fais-tu avec passion ? Quel est le potentiel que tu aimerais exploiter dans une future carrière ? Qu'est-ce qui est naturel et puissant en toi ? Qu'as-tu, à l'intérieur de toi, qui pourrait t'aider à t'élever ? (écris à droite une brève description de ce talent).

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Le meilleur de soi-même !

Il était une fois une petite puce du nom de Compétence. Elle était enfermée dans une jarre munie d'un couvercle et, comme toutes ses amies les puces, elle sautait allègrement. À chaque fois, par contre, elle se heurtait la tête au couvercle, si bien qu'elle finit par se dire : « À quoi cela sert-il de sauter si haut, je me frappe tout le temps ? » Compétence et ses amies se conditionnèrent donc à ne faire que de tout petits sauts.

Un jour, on enleva le couvercle de la jarre afin de permettre aux puces de retrouver leur pouvoir. Compétence s'élança de toutes ses forces pour sortir de là alors que ses amies, habituées à culbuter dans le fond de la jarre, ne s'aperçurent même pas que de nouveaux sommets les attendaient.



Il t'est déjà sûrement arrivé dans le passé d'avoir une idée originale, de vouloir participer à une activité spéciale ou de décider de mettre sur pied un projet bien particulier ? L'énergie, la motivation et l'ambition étaient au rendez-vous mais peut-être aussi la désapprobation des autres, le manque d'intérêt. As-tu persévéré ? As-tu trouvé en toi suffisamment de combustible pour maintenir le cap sur la direction que tu avais choisie ? Si non, se pourrait-il que les autres, même si leur intention était bonne, aient mis un couvercle sur tes élans et que tu te sois ainsi limité ? Peut-être qu'aujourd'hui, le couvercle n'est plus là ou peut-être encore qu'il y est mais que tu as acquis la force nécessaire pour le défoncer et exprimer ton plein potentiel. Fais un petit bilan des dernières années et réévalue à la lumière de tes nouvelles ressources certaines décisions limitantes que tu as prises.

(Identifie 3 projets qui n'ont pas réussi et les raisons pour lesquelles il en fut ainsi).

1.	
2.	
3.	



La vie est un écho !

Il était une fois un petit garçon qui, dans un moment de rage, cria à sa mère qu'il la haïssait. Craignant sans doute d'être puni, il sortit en courant de la maison et se rendit à une colline d'où il cria : « Je te hais, je te hais, je te hais ! » Du fond de la vallée, revint l'écho : « Je te hais, je te hais, je te hais ! » Surpris, le petit garçon courut chez lui dire à sa mère qu'un méchant petit garçon dans la vallée allait, criant qu'il le haïssait. La mère le ramena à la colline et lui dit de crier : « Je t'aime, je t'aime, je t'aime. » Le petit garçon le fit et, cette fois, il découvrit qu'il y avait, en bas dans la vallée, un autre petit garçon qui disait : « Je t'aime, je t'aime, je t'aime. »

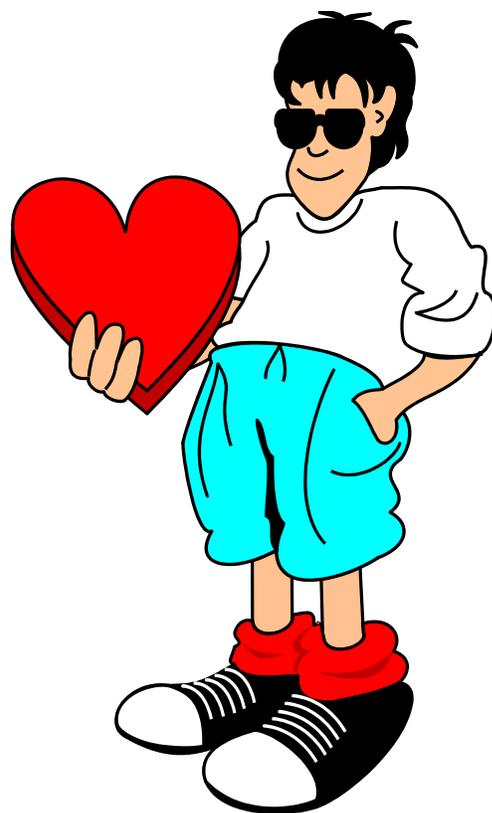
Si tu le veux maintenant, écris le nom de 8 personnes que tu connais bien et note à côté quels sont les sentiments que ces personnes t'inspirent. Est-ce de l'affection, de l'indifférence, du mépris ou autre... Souviens-toi que le comportement des autres face à toi dépend de ce qu'ils croient que tu penses d'eux. Se sentent-ils aimés, compris, respectés par toi ? Se sentent-ils ridiculisés, sans valeur, continuellement rabaissés ? Chaque personne ressent ces vibrations positives ou négatives et te les retourne. Le tout se passe, bien sûr, dans le monde de l'invisible mais, de façon indiscutable, tu en ressens les effets dans ta vie quotidienne. *Pour être aimé, aime en premier, pour être compris, comprends les autres. Tout n'est qu'écho !*

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Donner avant de recevoir !

As-tu déjà entendu parler de l'histoire de ce vieux monsieur, trempé jusqu'aux os, qui s'était perdu en pleine forêt ? Après avoir tourné en rond durant plus de trois jours et quatre nuits, le pauvre homme découvre enfin une vieille cabane de chasseurs. Tout heureux, il y entre, s'installe avec précipitation devant le poêle situé au beau milieu de la pièce unique et il attend. Il attend ainsi sans bouger durant plus de trois heures. Au bout de ce temps, toujours trempé et gagné par le froid intense, il ouvre la bouche pour dire au poêle : « **Je t'avertis, si tu ne me donnes pas de chaleur, tu n'auras pas de bois !** »

Le lendemain, des chasseurs, de passage dans la région, trouvèrent le vieil homme mort de froid, assis devant un poêle froid et vide, **sans bois**.



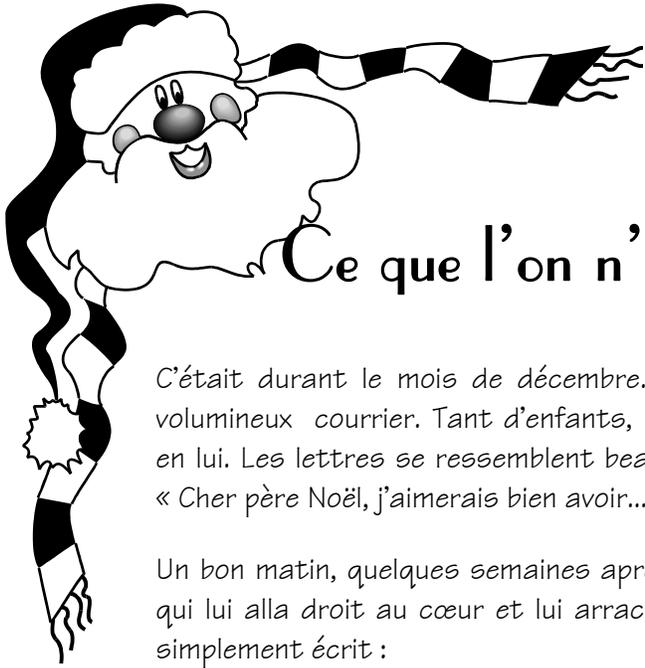
N'est-ce pas qu'il est plus facile de donner après avoir reçu et de souhaiter aux autres l'amour et le succès *quand nous-mêmes*, nous l'avons dans nos vies. Hélas, il faut procéder à l'inverse. Tout ce que tu désires pour toi, tu dois en premier l'offrir aux autres. Alors, à chaque fois que tu y penses, envoie des pensées positives à quelqu'un et particulièrement à ceux que tu n'aimes pas. Vois ces personnes réussir, être aimées. Souhaite-leur ce qu'il y a de mieux. Plus tu donneras, plus tu recevras !

(Identifie les 3 personnes que tu aimes le moins et souhaite-leur les 3 choses que tu te souhaites le plus. Tu verras comment les pensées opèrent les plus beaux miracles).

1. _____

2. _____

3. _____



Ce que l'on n'écrit pas au père Noël

C'était durant le mois de décembre. Le père Noël était affairé à ouvrir son volumineux courrier. Tant d'enfants, petits et grands, lui écrivent et espèrent en lui. Les lettres se ressemblent beaucoup. Presque toutes commencent par : « Cher père Noël, j'aimerais bien avoir... ou encore, voulez-vous m'apporter... »

Un bon matin, quelques semaines après Noël, il en reçut une toute particulière, qui lui alla droit au cœur et lui arracha même quelques larmes. Il y était tout simplement écrit :

« Maintenant, cher père Noël, j'aimerais te dire MERCI ! »

Prends le temps de faire un bilan de tous les cadeaux non emballés que tu as déjà reçus (ex : santé, amour, encouragements, invitations, témoignages d'affection, ...). Tu verras combien la vie a été plus généreuse pour toi que tu ne le penses... As-tu manifesté ta reconnaissance envers ces gens ou as-tu pris ça « comme un dû ». Il est toujours temps de te reprendre. Souviens-toi aussi qu'un deuxième merci est toujours plus apprécié qu'un premier car il va au-delà de la simple politesse. Il est souvent celui qui reste en mémoire.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.



Le discernement

Marie se présente chez Louise et lui dit : « *Écoute, il faut que tu saches ce que Jean-Pierre dit de toi...* » Louise l'interrompt : « *Avant de me le dire, réponds à cette question : As-tu passé par les trois tamis ce que tu veux me raconter ?* » « *Quels sont ces trois tamis ?* », demanda Marie.

« *D'abord, le **tamis de la vérité**. As-tu vérifié l'exactitude de ce que tu veux me dire ?* »

« *Non, je l'ai simplement entendu, on me l'a rapporté.* »

« *Alors, dit Louise, tu l'as certainement passé par le **tamis de la joie**. Même n'étant peut-être pas vrai, ce que tu veux me raconter me fera sans doute plaisir ?* »

« *Je ne pense pas que cela te fasse plaisir.* »

« *Eh bien ! Puisque ta nouvelle ne me fera pas plaisir, tu l'auras sans doute passée par le troisième tamis, **celui de l'utilité**. Crois-tu que ce que tu veux me dire me servira d'une manière ou d'une autre ?* »

« *Non, je ne le crois pas.* »

« *Alors, dit Louise, dans ce cas, tais-toi. Si ce que tu voulais me raconter n'est ni vrai, ni réjouissant, ni utile, garde-le pour toi et tâche de l'oublier le plus vite possible.* »

(Socrate)

Ne t'est-il jamais arrivé de te faire de la peine, d'être en colère ou de devenir anxieux suite à une conversation de ce genre ? Toutes ces émotions négatives que tu as vécues, suite à ce genre de racontars... La nature humaine est ainsi faite. On part de petits « oui-dire » et on élabore tout un scénario autour. Pose-toi donc ces quelques questions :

1. Suis-je porté à participer à ce genre de conversation ?

2. Est-ce que, *moi-même*, je les initie ?

3. Comment est-ce que je réagis quand j'y suis impliqué ?

4. Quelle attitude devrais-je prendre dorénavant ?



- ⊗ *Ceux qui sont brillants discutent d'idées. Ceux qui sont ordinaires parlent de banalités. Ceux qui sont médiocres parlent des autres.*
- ⊗ *Il n'y a pas de gens plus vides que ceux qui sont pleins d'eux-mêmes.*
- ⊗ *Si tu veux récolter du miel, ne bouscule pas la ruche.*
- ⊗ *Il vaut mieux jeter au hasard une pierre qu'une parole.*
- ⊗ *Traite les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et tu les aideras à devenir ce qu'ils sont capables d'être.*
- ⊗ *Pour changer les gens, il faut les aimer. Notre influence ne va pas plus loin que notre amour.*
- ⊗ *L'art de la conversation consiste non seulement à dire ce qu'il faut au bon moment, mais également à omettre de dire ce qu'il ne faut pas au moment où ça vous démange.*
- ⊗ *La langue si faible, sans os, peut écraser et assassiner. Mais elle peut aussi faire revivre le plus découragé.*
- ⊗ *Celui qui réussit est celui qui a décidé de réussir et commencé à travailler. Celui qui faillit est celui qui a décidé de réussir et s'est mis à attendre.*
- ⊗ *Ceux qui prennent des engagements gagnent. Ceux qui font des promesses échouent.*
- ⊗ *Les inquiétudes sont comme des nouveau-nés, elles ne survivent que si on les nourrit.*
- ⊗ *Une jolie rose dans une boîte de conserve perd la moitié de son attrait sans pour cela perdre sa beauté.*
- ⊗ *Craindre la solitude, c'est la peur de vivre avec un inconnu qui est soi-même.*
- ⊗ *Le plus grand bien que tu puisses faire à autrui n'est pas de lui partager tes richesses, mais bien de lui faire découvrir les siennes.*
- ⊗ *Dans un coeur plein, il y a de la place pour tout. Dans un coeur vide, il n'y a pas de place pour quoi que ce soit.*



Sois reconnaissant envers la Vie !
Apprécie chaque instant.
Sois heureux !

Fixe-toi des buts stimulants et valorisants.
Aide les autres à atteindre les leurs.
Offre mentalement le succès à tous !

Ouvre-toi à l'inconnu. Sors des sentiers battus. À chaque jour, découvre quelque chose de nouveau.

Sois intègre envers toi,
envers tout, envers tous !
La paix du cœur est à ce prix.

Inspire-toi des gens qui réussissent.
Apprends leurs recettes.
Tiens-toi avec des gagnants !

Accepte ta responsabilité dans tout ce qui t'arrive. C'est la seule façon de retrouver ta liberté et ton pouvoir.

Garde ton cœur libre de toute rancune et culpabilité. Chacun fait de son mieux au point où il est rendu. Toi aussi !

Ne vis qu'un jour à la fois.
Le passé n'existe plus.
Le futur ne t'appartient pas.

Supervise continuellement ton langage.
Pense positivement.
Ne recherche que le beau, le bien, le bon.

Développe une saine image de toi.
Sois conscient de tes ressources et de tes possibilités. Aime-toi !

Bibliographie



Cours de Dynamique du Pouvoir Mental
Formation Programmation Neuro Linguistique
Alain Mercier

Je suis aimable, je suis capable
Jean Monbourquette - Mirna Ladouceur - Jacqueline D. Proulx
Novalis - 1996

La solution... sans détour / Les idées... sans erreur
M.R. Kopmeyer
Guy St-Jean Éditeur Inc. - 1991

L'éveil de votre puissance intérieure
Anthony Robbins
Éditions Robert Laffont - 1993

Psychocybernétique
Docteur Maxwell Maltz
Éditions Dangles - 1994

Rendez-vous au sommet
Zig Ziglar
Les Éditions Un monde différent - 1977

La puissance de votre subconscient
Dr Joseph Murphy
Éditions du jour - 1973

Les plus belles connaissances que la vie nous apporte proviennent,
bien plus souvent qu'autrement, de personnes que de livres.
Alors, à tous ceux qui, par leur exemple, leur affection et leur confiance,
m'ont directement ou indirectement permis d'écrire ce manuel,
je dis le plus chaleureux et le plus sincère des Mercis !

Les connaissances par elles-mêmes ne valent rien.
C'est l'usage qu'on en fait qui est valable.

Prends bien soin de ton jardin !

