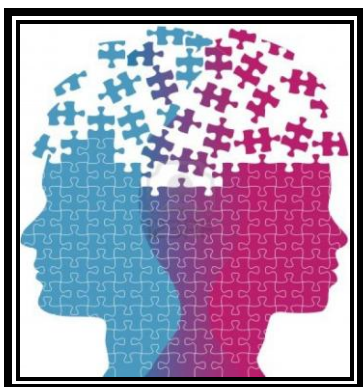


CHRONIQUE COMMEUNIQUE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ARTICLE MIEUX-VIVRE

SUJET : Remettre en forme mon esprit

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Toutes les formes extérieures sont des symboles de ce qui se passe dans notre esprit et ce à quoi nous vouons notre dévotion. Elles sont les représentations symboliques de nos pensées. Elles font le monde que nous percevons. Ces formes ont pour but de nous procurer des jouissances qui, par définition, ne sont que temporaires. Que ce soit un objet, notre environnement ou notre corps, elles représentent notre désir d'établir des distances et des différences de formes. Ainsi, nous créons chacun notre propre univers. Puisque les formes peuvent changer, elles ne sont que des illusions et ne peuvent donc être la réalité. Chacun met son amour sur les formes qui l'attirent et rêve de les rendre réelles.

Dans le monde des formes, tout est sujet à jugement et à interprétation.

Étant donné que rien n'est plus incertain qu'une forme concrète, c'est pour cela que nous sommes si anxieux et que le monde est comme un rêve. Par exemple, selon mon choix, je mets mon amour sur les formes corps, les formes autos, les formes maisons, les formes vêtements, les formes nourritures, les formes spiritualités, les formes artistiques, les formes sociales, etc. L'ego nous encourage à rêver. N'oublions pas que ces formes ne sont fabriquées qu'à partir de rien : l'imagination. Ces formes naissent, s'usent, vieillissent et disparaissent. Il en va de même pour toutes les choses concrètes que nos yeux voient. Ce qui est angoissant avec les formes, puisqu'elles sont impermanentes, c'est que c'est toujours à recommencer et notre esprit est préoccupé par une multitude de formes problèmes. Lorsque j'en règle un, un autre prend automatiquement la place, ne

gardant jamais mon esprit en paix. Nous devons manger tous les jours, entretenir notre corps, nos relations, nos maisons, nos routes, nos rêves de grandeur, etc.

La forme une illusion de sécurité

Derrière toutes ces belles formes qui nous entourent se cache toujours la peur. J'ai une belle auto, j'ai peur qu'elle se brise, d'avoir un accident. J'ai une belle maison, je dois l'entretenir parce que j'ai peur qu'elle se détériore. J'ai un beau corps, je dois lui prodiguer beaucoup de soins, sinon il vieillira prématurément, sera impotent ou malade. J'ai un partenaire pour combler mes désirs et j'ai peur de le perdre. Nous pouvons dire cela de toutes les formes extérieures que nous croyons aimer et qui ont le pouvoir de recycler notre peur et notre souffrance. Ainsi, nos plaisirs de toutes formes deviennent notre misère. Alors que nous devons fabriquer nos plaisirs pour en ressentir la jouissance, n'oublions pas que la joie est déjà à l'intérieur de nous et que nous n'avons qu'à l'accepter pour la laisser monter. Aucune condition extérieure n'est nécessaire pour que je vive la joie, alors que les plaisirs ne s'obtiendront que s'ils répondent à certaines conditions extérieures.

Puisqu'elles ont été créées par la peur et dans la peur, nous finissons par détester nos fausses créations – fantasmes – et elles nous font peur. Nous avons mis tout notre amour à fabriquer ces formes, vidant ainsi *le contenu* de l'amour véritable à l'intérieur de nous et ne conservant que *le contenant*, la peur. Nous ne sommes plus en contact avec l'essentiel de la vie, partout où nous regardons, nous ne la reconnaissons plus. Que du remplissage in-signifiant, sans égard à ce que je mets dans mon esprit qui n'arrivera pas à trouver véritablement la paix tant que je n'aurai pas fait le choix de la stabilité qui repose sur le sans-forme.

Un être sensé, qui constate toute cette folie dans les formes qui l'entourent, utilise sa raison pour reprendre sa santé d'esprit et son pouvoir.

Nous ne communiquons qu'avec les formes, croyant que par les formes nous créons la relation, alors que la vraie relation ne s'établit qu'avec l'être.

Ce que je devrai faire, c'est prendre conscience de tout l'investissement que j'ai dans la forme et, petit à petit, faire un autre choix. La solution n'est pas de renier la forme, de m'en départir, vivant d'air pur et d'eau fraîche, cela serait ridicule. Je n'ai pas à me retirer en ermite, vivant dans la privation, ni à changer quoi que ce soit, mais à remettre en forme mon esprit, à m'éveiller à l'essentiel et à transférer, au rythme qui me convient, mon investissement aux valeurs qui sont dignes de ce que je suis réellement.

Permettons à l'amour de réutiliser ces formes pour qu'il nous indique la route et réinterprète pour nous la valeur que nous devons accorder aux choses.

Réf : Livre *Couple-guide, Couple-complice*, Tomes 1 et 2, édition Québec-Livres.

Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**



Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans ils ont offert plus de 3500 conférences. Ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations « Comment devenir mon propre coach de vie intérieure et Couple-complice ». **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Inscrivez-vous à nos formations « Devenir mon propre coach de vie intérieure » ou « COUPLE-COMPLICE »

BOUTIQUE EN LIGNE

http://www.commeunique.com/28-formation-Developpement_Personnel_Le_retour_vers_l_interieur_18-19_octobre_1_et_2_novembre_2014.html?TypeService=2



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre **aussi** les formations Parent-guide, Parent-complice, des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises : « Le stress sans détresse » et « Développer l'estime de Nous » dans plusieurs régions du Québec.

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

Formations Parent-guide, Parent-complice (parents en couples ou seuls)
Couple-guide, Couple-complice (couples et individus, développement personnel)
Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)
Élève-guide, Élève-complice, Famille-classe au GrandC♥eur (contre l'intimidation école)
Éducatrice-guide, Éducatrice-complice (CPE, RSG, Services de garde scolaire)
Directeur-guide, Directeur-complice (directeurs et directeurs adjoints)
Enseignant-guide, Enseignant-complice (enseignants et intervenants)
Les Conférences COMMEUNIQUE pour Parents, Éducatrices, Enseignants, Directeurs, Intervenants, Individus, Organismes, Équipes d'entreprises, Groupes de travail.

AUTRES

- ☞ Formations et Conférences en ENTREPRISES
- ☞ Formation Développement personnel *Devenir mon propre coach de vie intérieure*
- ☞ Formation COUPLE-COPLICE... *l'importance de la relation*
- ☞ Livres *Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2*
- ☞ Livre *Je me lève de Bonheur... après l'estime de soi, l'Estime de Nous*
- ☞ Livre *8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent*
- ☞ Livre *Être parent, mode d'emploi*

Inscrivez-vous à notre Infolettre <http://www.commeunique.com/infolettre.html>

Allez visiter :

[NOTRE BOUTIQUE](#)

Les formations COMMEUNIQUE INC.

renaudhelene@commeunique.com

WWW.COMMEUNIQUE.COM

NOUVEAU! Conférences et ateliers en ENTREPRISES

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM

450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com
