

Conférence SALON ZEN 2016

**LE DÉFI DE LA VIOLENCE
COMME OPPORTUNITÉ
D'ÉVOLUTION DE LA
CONSCIENCE**

Par Claude Berthoumieux

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

06 07 59 68 54

Comment faire face à nos peurs et notre sentiment d'insécurité dans le monde d'aujourd'hui ? ...

Merci d'être là .

Permettez-moi, là, tout de suite, de créer une sphère d'amour autour de nous incluant toutes les personnes qui se trouvent en ce lieu, y compris celle que nous ne pouvons voir parce qu'elles sont dans vos cœurs et dans vos esprits.

Je voudrais, aussi dédier cette conférence à toutes les victimes que ce soit d'attentat ou de guerre, ainsi qu'à tous ceux qui, en ce moment même s'exilent volontairement pour tenter de trouver refuge auprès de nos sociétés où la démocratie a encore droit de cité.

Et je vous remercie à l'avance de votre écoute et de votre participation à ce moment. Je vais vous parler de cœur à cœur et, si parfois mes paroles ça vous choquent, prenez note de votre ressenti (c'est déjà une expérience !) et svp, gardez vos questions pour plus tard. Nous aurons, une session de questions-réponses !

Je me présente : psy depuis 40 ans, victimologue, j'aide des victimes d'agressions à re-naître de leurs cendres depuis 30 ans ... formatrice en entreprise pour la Préventions des RPS, je les forme aussi à la gestion du stress en situation conflictuelle.

J'ai édité : **Vivre après une agression** en Avril 2001 (encore une date clé dans notre histoire contemporaine avec le 11 septembre)

Je suis née en 47, l'année où ont été découverts les manuscrits de la Mer Morte (Esseniens), ou Gandhi a créé le concept de non-violence, un concept qui représente ma quête essentielle depuis toujours. 47 c'est aussi, en même temps, le début de la Guerre Froide entre les USA et l'URSS : un monde déjà partagé en deux ! Vous savez, avec les bons et les méchants !... ce qui inconsciemment m'a amenée à travailler en permanence sur la dualité !

LE CONTEXTE de la Violence aujourd'hui

Aujourd'hui **les divisions se sont multipliées**, le monde fonctionne **sur un seul schéma basique** : prendre le pouvoir sur l'autre, s'accaparer ses biens, le détruire s'il ne partage pas notre vision du monde. En bref, une seule quête : **la domination pour être les maîtres du monde**

Le navire tangue en des équilibres géopolitiques instables, la démocratie qui perd du terrain et laisse place à des tyrans mégalomaniacs accrochés à des notions de pouvoir totalement désuètes, mais pourtant bien vives dont nous leur avons largement donné les modèles pendant des décennies d'esclavage et de colonisation et de prosélytisme

Si nous avons aussi peur aujourd'hui, dans le monde occidental, c'est que au delà même de nos vies que nous sentons en danger, nous voyons notre civilisation, nos valeurs, nos acquis, notre mode de vie et sa relative sécurité, être menacée par un ennemi sans visage, invisible, infiltré, qui peut frapper n'importe quand et n'importe comment.

Pourtant, je ne vous parlerai pas des attentats, ni du système économique néo-libéral et de ceux qui détiennent les clés de la boîte de pandore, je ne parlerai pas des ennemis microscopiques qu'on trouve dans la nourriture, ni même du dérèglement du climat.

Le diable (la dualité) n'est pas toujours là où on « Satan » à le trouver !

Je vais vous parler surtout de **nos états de guerres intérieures**, de leur reflet sur le monde et de ce qu'on peut faire pour devenir des humains plus responsables en marche **VERS UN MONDE NOUVEAU**

La violence est « une marche du diable » pour nous inciter à élever notre niveau de conscience.

Avec **la violence** est un véritable défi que **la Vie nous lance**, au travers de la Vie-O-lance, à la fois sur le plan personnel et sur le plan collectif.

Si le but des attentats est de nous déstabiliser, de nous empêcher de dormir ... Alors **réveillons-nous** ! Il est grand temps.

1^{ère} partie

Pour donner une réponse non-violente à la violence, il faut pouvoir comprendre ce qui se passe.

1. L'équation ou le cycle infernal de la violence (agressions ou attentats)

Pénurie + Exclusion = misère matérielle et/ou intellectuelle (acculturation, illettrisme, impossibilité de s'exprimer) ➡➡ Frustrations ➡➡ Colère ➡➡ désir de vengeance ➡➡ fragilité psychique des exclus donc, manipulation mentale (gurus ou religieux mégalos) ➡➡ Meurtre ou attentat spectaculaire ➡➡ Stupeur des victimes/souffrances ➡➡ Réactions des Etats menacés ou des politiques : coalitions dans une logique de guerre punitive et volonté d'éradiquer les criminels ➡➡ bombardements ➡➡ destruction /morts de civils ➡➡ souffrances /misère ➡➡ désir de vengeance ➡➡ renforcement des idéologies guerrières ➡➡ et ça continue ... et, au passage il y a ceux qui s'enrichissent avec des ventes d'armes ou de drogues et/ou qui en profite pour satisfaire leur besoin de pouvoir !

Alors, après une agression ou un attentat,

2. « L'état des lieux » au premier degré, est toujours le même

Quand on voit ce qu'il se passe dans notre société aujourd'hui nous sommes traversés par une multitude d'émotions ou de sentiments légitimes Sur le coup, comme vous, chaque fois qu'il y a un attentat, je suis bouleversée, triste, en colère,

➤ Après la stupeur ...

➤ **La Colère et la haine :**

Le lendemain de l'attentat de Nice, au moment où j'entrais chez mon marchand de journaux, je l'entend dire « *il faudrait supprimer Cette sale race, l'éradiquer de la surface de la terre !* »... suivi d'un gracieux « *Bonjour Madame, qu'est ce que je peux faire pour vous ?* »

Et, là, en un éclair, je me suis senti en colère contre cet homme.

Il faut que je vous confie que je réfléchir à ce sujet m'a confrontée à toutes sortes d'émotions et là, dans ce moment précis, j'ai vu ma propre violence se réveiller.

Parce que c'est comme ça, **une vibration négative engendre automatiquement une vibration de même acabit.** Nous avons du mal à échapper au phénomène des neurones miroirs

➤ **L'incompréhension**

Comme beaucoup, J'ai du mal à comprendre que des hommes veuillent en supprimer d'autres au nom d'une idéologie quelle qu'elle soit.

Récemment, j'entendais le fils d'une amie (il a 10 ans) qui lui disait « *Maman j'ai peur de devenir raciste* » Oui, moi aussi je continue parfois à avoir peur de ça !

Parce que fondamentalement, c'est un reflexe inscrit au plus profond de nous : nous avons peur de l'étranger, de celui qui ne pense pas comme nous. Alors que fondamentalement , du plus profond de mon être je me sens à 100000 lieux de ce genre de sentiment

➤ **De plus, la peur a des conséquences :**

En tant que **spécialiste des agressions** je redoute les effets post-traumatique de tels évènements. (personnels et collectifs).

Une de mes patientes en thérapie me disait « *J'ai peur, je n'ose plus sortir, aller dans les lieux publics, ou des rassemblements festifs. On ne sait jamais...* »

Même en province dans les coins les plus reculés de campagne, ils ont supprimé des 100aines d'évènements festifs juste après Nice.

➤ **L'insécurité gagne du terrain**

Notre besoin de sécurité de base et notre mode de vie hyper-sécurisé sont menacés :

J'entends souvent « Le monde devient fou »

- ***Non ! Il ne devient pas,*** ça fait des millénaires que les humains se comportent comme des enfants-prédateurs, dangereux pour eux-mêmes et la planète.

- ***Et, entre nous , nous sommes 50% moins en danger aujourd'hui, au niveau du quotidien qu'on ne l'était à l'époque Gallo-Romaine , jusqu'à la fin du Moyen Âge***

On est juste plus informés de ce qui se passe parce que les médias savent en rajouter et surfer sur la peur.

- Nous voudrions avoir des certitudes sur l'avenir, et, personne ne peut nous rassurer .

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

Nous sommes en train de perdre nos repères parce que nos valeurs les plus fondamentales sont bafouées.

➤ **Le découragement**

Je suis une idéaliste en quête de bonheur sur cette terre, j'aimerais que tous les hommes puissent vivre heureux et en bonne santé et je rêve de paix et d'harmonie... et, plus ça va, plus je vois mon rêve s'éloigner et, par moment j'ai envie de baisser les bras.

Et de dire : tant pis, on va disparaître comme les dinosaures ... Qui plus est, encombrée d'une dose de culpabilité et de mauvaise conscience, je rajoute même parfois : « ...et ce sera bien fait pour nous ! »

➤ **L'Impuissance**

Et, comme beaucoup, par moment, je crois que je suis impuissante et que je ne peux rien y faire.

**Alors oui, cette hyper-violence déterminée nous lance un vrai défi
Allons nous continuer à ré-agir à partir de la peur ou commencer à
Agir pour la paix ?**

- **Un défi sur le plan personnel**, parce que nous devons apprendre à maîtriser notre mental, nos émotions et nos réactions primitives. Et que ça demande un travail conscient et une vigilance permanente.
- Un défi collectif, puisqu'on sait que parmi les sources de la violence il y a la misère et souvent même des siècles d'humiliation ... Ne pourrait-on pas commencer à imaginer et co-créer une société plus juste et plus équilibrée, une économie plus distributive où les ressources seraient mieux réparties, où chacun aurait droit au minimum vital : de quoi manger, se vêtir, un toit sur la tête , de l'eau courante, non polluée. Bref, un monde où les enfants pourraient jouer à autre chose qu'à la guerre.

Je ne vais pas me lancer dans un exposé de géopolitique ou d'économie mondiale. Cette réalité est complexe. Ce n'est pas mon rôle, ni ma compétence.



L'AGE MENTAL DE L'HUMANITE

Je voudrais vous parler de l'âge mental de l'Humanité.

Si les techniques et la science ont évolué au cours des 30000 dernières années, depuis les débuts de l'agriculture-élevage, je pense que l'humanité, elle, est à peine un cran au dessus de l'homme des cavernes au niveau de ses réactions primaires de défense.

Je dirai même qu'en terme de comportements, nous en sommes **encore au stade de l'adolescence** laquelle se caractérise par

- Un grand malaise : nous traversons une vraie crise de croissance
- La volonté d'en finir avec les valeurs des anciens, **tout en ne connaissant qu'un seul modèle, celui qu'on lui a transmis.**
Et, à ce niveau là, en matière de transmission le monde occidental a vraiment montré la voie à ceux qui nous terrorisent aujourd'hui. (le studio de la terreur). Hollywood et ses films catastrophes ont fourni toutes les idées et tous les codes en diabolisant à outrance le monde arabe dans leurs films et ce, juste après qu'ils en aient fini avec les indiens. **Comme s'il fallait toujours se créer un ennemi identifiable pour exister et se faire valoir.**
- **Le désir de s'affirmer « contre » et de définir son identité,** le besoin de conquérir, le besoin de prendre le pouvoir. Le rêve d'accumuler des biens, donc de l'argent sans en avoir forcément les moyens donc, de se le procurer par des moyens illicites.
Autant de réflexes d'appropriation et de conquête

Aujourd'hui, 99 % de l'humanité est à la merci de tyrans, « d'enfants » frustrés, violents et despotiques auxquels on a confié les clés de la boîte de pandore.

L'humanité n'a pas encore atteint son âge adulte : nous fonctionnons encore sur de vieux schémas comportementaux alors qu'il est manifeste que depuis la fin des années 60, nous sommes entré dans une Ère Nouvelle une Ère de communication et de création. (L'Entreprise du 3^{ème} millénaire)

MARYLIN FERGUSON dans les années 80 parlait de L'Ère du Verseau, et d'un changement de paradigme imminent. Nous, nous vivions alors, les prémices de l'Ère du Nouvel ÂGE et un maître Soufi, Pir Villayat Inayat Khan, que j'ai eu la chance de rencontrer et d'écouter pendant une 10 aine d'années, nous disait que la transition ne se ferait pas sans mal et que nous devrions nous tenir prêts à affronter le pire.

Les chrétiens parlent d'APOCALYPSE (etymologiquement : ce qui était caché se révèle)

Pour les Hindous, nous sommes à l'heure de l'ère de Kali, ou de Shiva, le destructeur des formes anciennes. Pas surprenant que nous traversions une zone de TURBULENCES !

Avec cette crise majeure, c'est le moment de saisir l'opportunité du changement, au cœur même du danger.

La violence nous lance un défi : celui de changer et d'évoluer en conscience vers un nouveau paradigme.

« Aucune mutation ne se fait facilement »

On va dire que changer est bouleversant.

Il faut que la chrysalide s'ouvre et se désintègre pour laisser émerger le papillon.

Les obstacles

Obstacle N°1 : nos habitudes et nos conditionnements.

Pour le moment, les habitudes ont la peau dure parce que notre cerveau humain, en particulier le Vieux Reptilien, (Reptilius) est fait comme ça : chargé de la survie de l'espèce, **pour lui, tout ce qui est inconnu est dangereux.**

Et, il est nécessaire que le cerveau (dit intelligent) à savoir notre Néo-cortex arrive à le convaincre qu'il n'y a pas de danger à changer.

Lui, je l'appelle NEO

Pour ce faire, il faudrait qu'il soit soutenu par le Cerveau Limbique, (Limbix) lequel est en proie à de sérieux doutes, puisqu'il est chargé des émotions et de garder la mémoire de notre histoire personnelle, par conséquent, il est lui même prisonnier, de nos anciens schémas réactifs.

Vous comprenez bien qu'avec une telle mission, il aurait tendance à se ranger du côté du vieux Reptilius :

On sait ce qu'on a et ce qui nous va bien, on ne veut pas entendre parler des choses qui fâchent.

Autrement dit, Néo est tout seul, et, malgré sa capacité à faire des apprentissages et de créer : **quand Néo est gagné par la peur : il n'arrive plus à réfléchir correctement.**

Néo, comme dans Matrix, devrait arriver à craquer le code de la matrice, mais il a du mal, à raisonner correctement quand il est , d'une part, encombré par ses vieilles croyances ou programmation limitantes et d'autre part freiné par ses associés, Limbix l'émotionnel et Reptilius le conservateur

Mais, rassurez vous, tout n'est pas perdu, il y a aussi, une intelligence qui se développe : L'intelligence émotionnelle, celle du CŒUR.

Certains chercheurs en neuro-sciences repèrent la fréquences des vibrations d'un être humain, et prétendent (expériences à l'appui) que lorsque les vibrations du mental seront au même niveau de résonance que celles du cœur, nous serons enfin équilibrés, en bonne santé, et que nous aurons vaincu la maladie et qui sait ... peut être, la mort elle-même

S'il y a encore de l'espoir, il est encore temps d'agir pour que ça change.

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

Obstacle N° 2 : La peur du changement

Q° : Avons -nous vraiment envie que ça change ?

C'est difficile de faire un pas dans l'inconnu

Pour une bonne raison : nous n'avons pas envie de perdre nos privilèges

...

On veut juste que la violence cesse et qu'elle s'arrête à nos frontières.

Bref, idéalement nous voulons la paix dans le monde. Pratiquement, on serait déjà bien content d'avoir la paix chez nous ! Et, si on a la paix chez nous on replonge dans nos vieilles habitudes.

Mais, on va supposer qu'on voudrait co-crée un monde meilleur

Q° : De quoi avons nous besoin pour évoluer et faire évoluer la situation ?

Un postulat de base : Nous sommes responsables

Je crois que nous sommes à 100% créateurs de nos vies personnelles, **RESPONSABLES** de nos actes, de nos relations et de notre Société. Voire du monde tel qu'il est aujourd'hui. Oui, **RESPONSABLES, mais PAS COUPABLES**

➤ **1^{ère} Croyance utile**

1- Croire que le problème et la solution sont en chacun de nous

Les alchimistes disent :

« Ce qui est à l'extérieur est comme ce qui est à l'intérieur » et ce qui est en haut et comme ce qui est en bas . Autrement dit : (simplification ! que les alchimistes me pardonnent !)

Je manifeste à l'extérieur ce que je suis à l'intérieur.

Si LE MAL EXISTE : il est d'abord au cœur de nos dualités personnelles

La violence sociale, la situation mondiale n'est que le reflet de nos divisions intérieures

Elle est le miroir de nos ombres, de notre culpabilité, de nos colères enfouies, de nos frustrations et de nos peurs cachées.

Et quand les choses se révèlent, elles le font avec violence

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

Peut être, parce que si nous mettons le mouchoir sur **notre part d'ombre**, elle va, comme elle le fait avec nos maladies, réclamer son dû. Elle le réclame à corps et à cris.

Notre société est malade de nos propres contradictions.

Et la violence n'est que la conséquence de cette ombre qui cherche la lumière.

Mais, Dieu merci, nous sommes, aussi, le miroir de l'amour, de la bonté, de la solidarité, de la beauté du monde, de la nature et de tout ce qu'elle nous offre encore dans son immense générosité.

Q° : Suis je un être de paix ? Et même avant ça, suis-je une personne apaisée ? ...

Si la réponse est non : pas de panique, il y a des solutions.

➤ **2ème Croyance utile**

Croire que si je choisis d'évoluer en conscience, et si je change, tout va changer

Si je fais de nouveaux apprentissages, si je suis plus consciente de moi même, je vibrerai à une fréquence plus élevée et, je vais donc contaminer mon voisin.

C'est la théorie de champs morphiques (physique quantique)

La fameuse loi du 100^{ème} singe. (combien d'entre vous la connaissent ?)

Ken Keyes Jr est l'auteur de « The Hundredth Monkey », « Le centième singe »,

Une espèce de singe, un macaque japonais (macaca fuscata), a été observée à l'état sauvage sur une période de 30 ans.

En 1952, sur l'île de Koshima, des scientifiques nourrissaient les singes avec des patates douces crues en les jetant sur le sable. Les singes aimaient le goût des patates douces, mais trouvaient leur saleté déplaisante.

Un jour, une femelle agée de 18 mois, appelée Imo, se mit à laver sa patate dans l'eau du ruisseau, Elle enseigna ce truc à sa mère. Ses copines de jeu apprirent aussi cette nouvelle façon de faire et l'enseignèrent aussi à leurs mères.

Cette innovation culturelle fut graduellement adoptée par différents singes devant les yeux des scientifiques. En 6 ans Entre **1952 et 1958**, tous les

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

jeunes singes apprirent à laver les patates douces remplies de sable pour les rendre plus agréables au goût. Seuls les singes adultes qui imitèrent leurs enfants apprirent ce nouveau comportement qui devint une amélioration sociale.

Les autres singes adultes conservèrent leur habitude de manger des patates douces sales.

**Je note là, que les parents ont imité leurs enfants, pas leurs parents !
Et que ce sont les femelles qui ont commencé !!!**

À l'automne de 1958, un certain nombre de singes de Koshima lavaient leurs patates douces – leur nombre exact demeure inconnu.

Supposons que lorsque le soleil se leva un matin, il y avait 99 singes sur l'île de Koshima qui avaient appris à laver leurs patates douces. **Un peu plus tard ce-matin là, un centième singe appris à laver les patates. Alors quelque chose d'étonnant se produisit !**

Ce soir-là presque tous les singes de la tribu se mirent à laver leurs patates douces avant de les manger. Comme si l'énergie additionnelle de ce centième singe avait créé une sorte « de percée de la conscience » collective !

Mais ce n'est pas tout : **la chose la plus surprenante observée par ces scientifiques fut le fait que « l'habitude de laver les patates douces » se transmet de façon inexplicée et simultanée à des colonies de singes habitant d'autres îles ainsi qu'à la troupe de singes de Takasaki sur le continent qui commencèrent aussi à laver leurs patates douces.** C'est ainsi que le macaque japonais fut surnommé le « laveur de patates ».

Conscience et masse critique

Cette histoire est remarquable car elle souligne deux points capitaux qu'il nous serait utile de retenir pour notre avenir à court et moyen terme.

Première clé pour qu'un tel changement soit possible

- 1- il ne suffit pas qu'un petit groupe adopte une attitude différente.
- 2- Il ne s'agit pas non plus **de la domination exercée par une minorité utilisant la force et la coercition**

Il s'agit au contraire de l'accession d'un groupe a un niveau de conscience plus élevée

Seconde clé : bien que le nombre exact peut varier, ce « Phénomène du Centième Singe » signifie que **lorsque seulement un nombre restreint de personnes apprend une nouvelle façon de faire, celle-ci peut devenir partie intégrante de la conscience de toute la communauté de la même espèce.**

(La mémoire akashique, qui constituerait une sorte de réservoir de mémoire, le disque dur de l'humanité , qui garderait toute trace de la sommes des expériences individuelles ou comme le disait Yung s'agirait il de l'inconscient collectif.)

Rendez vous compte : à un moment donné, si seulement une personne de plus entre dans cette nouvelle prise de conscience, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience est adoptée par presque tout le monde !

C'est le miracle des deux clés réunies.

Percevez- vous l'impact de ce phénomène sur notre avenir ?!

Il faudrait alors que 3 milliards de Personnes prennent conscience ?

On pourrait penser que pour changer le monde, il faut qu'au moins la moitié de la population plus une personne y consente (démocratie oblige !)
En vérité, il n'est pas nécessaire que la moitié des gens soit prête.

Ce qui est important, c'est que la nécessité d'un changement fasse l'objet d'une prise de conscience d'un nombre suffisant de personnes.

Lorsque cette masse critique sera atteinte, les choses changeront de façon soudaine et irréversible et l'Humanité dans son ensemble basculera dans un nouveau paradigme.

Et il y a urgence : aujourd'hui, nous sommes engagés dans une course contre la montre. Certains d'entre nous sont prêts à tout au nom de Dieu, du profit, du pouvoir ou pour conserver leur mode de vie aussi inadapté que gaspilleur, même si cela conduit à la fin du monde.

A l'opposé, d'autres cherchent avec sincérité des solutions valables aux problèmes humains, sociaux, économiques et politiques de notre planète. Ces derniers incarnent une conscience supérieure de ce qu'est la Vie.

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

A mesure qu'un nombre de plus en plus grand d'entre nous intégrera cette conscience, nous nous rapprocherons de la masse critique. Voilà l'essentiel. C'est une condition que l'humanité peut maîtriser.

Pour cela, nous devons nous rassembler et choisir d'évoluer consciemment, dans la co-création, vers un nouveau monde.

Notre avenir est entre nos mains à tous, bien plus que nous ne le pensions. Dans un monde où les trois quarts des habitants sont encore confrontés à des problèmes de survie quotidienne et où presque le quart restant s'accroche à ses acquis et ses intérêts propres, il aurait été illusoire de penser rallier la majorité à une prise de conscience plus vaste en conquérant les âmes une à une. Mais avec « le phénomène du centième singe », cela n'est plus impossible.

Au niveau individuel, c'est la prise de conscience et le changement de comportement qui est la clé.

Au niveau collectif, c'est notre nombre.

Entre les deux, la masse critique est la solution.

Le reste se fera naturellement. Mais nous n'avons pas tout notre temps. La Terre souffre, les humains souffrent et d'autres sont prêts à utiliser notre technologie mortelle pour assoir définitivement leur domination.

Nous avons largement les moyens, depuis quelques décennies, de mettre fin à toute vie humaine sur Terre. **Or la coexistence d'une technologie avancée avec une conscience limitée est un mélange dangereux.**

Lorsqu'une certaine masse critique de « terriens éveillés et conscients » sera atteinte, le changement se fera de lui-même.

Voulez-vous contribuer à ça ?

2^{ème} partie

Les clés du changement individuel

Je ne peux rien faire : Faux ! *Nous avons plusieurs défis à relever*

Je peux saisir l'opportunité du changement au cœur même du danger en décidant de prendre la responsabilité de commencer par ma propre transformation (La crise) et, entre autres

Je peux reprendre du pouvoir sur tous les secteurs de ma vie.

- 1- J'ai le pouvoir de faire face à mes peurs
(« Le diable, se nourrit de la peur ! »)
Au fond **le mal c'est la peur** qui nous paralyse et nous permet de renforcer nos croyances , Alors que si nous restons centré dans le cœur, il n'y a que de l'amour à partager
- 2- J'ai pouvoir de maîtriser mon mental
 - a. J'ai le pouvoir de changer de vibrations en changeant ma façon de penser, en agissant sur mes croyances, mes a priori)
- 3- J'ai le pouvoir de transformer mes émotions négatives en sentiments positifs, j'ai même le pouvoir de sourire et parfois d'en rire !
- 4- J'ai le pouvoir des mots et d'être vigilante sur ce que je dis ou véhicule
- 5- Je peux enrichir les champs morphiques et être le 100^{ème} singe
- 6- Je peux être un point de Lumière , un « Phare » qui restent debout dans la tempête (contribuer et guider)

Faire face à nos Peurs

(l'insécurité, la peur de l'autre, le conflit , la peur de la mort)

1. Le sentiment d'insécurité

Je me souviens à l'époque des attentats de L'ETA au Pays Basque dans les années 80, j'animais des séminaires de thérapie à Bilbao. Il n'était pas rare qu'une bombe explose dans la ville ou dans les environs pendant mon stage. Un jour, nous étions en train de boire un verre à une terrasse de café du Centre ville, alors que se déclenchait une émeute sur une place voisine à moins de 300 m de là. Personne ne bougeait !

Moi, je voulais partir, et mes amis m'avaient regardée en souriant : « *Tu veux aller où ? Tu crois peut-être qu'ailleurs c'est mieux et qu'il y a moins de risques ?* » C'était une ex d'ETA qui s'était inscrite dans mon groupe parce qu'elle voulait « se convertir » à la non-violence.

Sa réflexion m'a trotté dans la tête et elle se pose, aujourd'hui plus que jamais !

S'IL N'Y A PAS de lieu dans le monde où l'on puisse se sentir en sécurité absolue. Le seul lieu où il est possible d'être en sécurité, c'est en soi, et au présent

Une certitude, pour un être vivant sur cette planète, et ce depuis le début des temps, la Sécurité absolue n'existe pas et, justement c'est parce que nous sommes en insécurité permanente que nous avons évolué et que nous nous sommes adaptés.

Attention ! s'adapter ne signifie pas s'habituer ou Banaliser

Mon dentiste : on va finir par s'y habituer !

Doit-on s'habituer à l'insécurité et aux conflits ?

Surtout pas ! Parce que nous finirions par nous mettre en état de protection permanente et nous finirions par être en état d'hyper-vigilance ... et donc de réactivité accrue.

Ou , pire, d'indifférence à l'égard de la souffrance.

Le phénomène d'insensibilisation est déjà en marche face aux médias. On s'habitue vite aux poids des mots et chocs des photos !

Il ne s'agit pas de banaliser la violence, il s'agit de ne pas lui laisser le pouvoir de nous terrasser.

Comment ? En nous renforçant intérieurement

Et en commençant par Accepter nos émotions

Chaque émotions dites négatives a une contrepartie positive :

- **La colère , c'est la Force**
- **La Tristesse, l'ouverture du cœur**
- **La peur, c'est la vigilance**

Pour la peur, Il ne s'agit pas de tomber dans l'hyper-vigilance, il s'agit de prendre de la hauteur et d'être comme des **vigies** tout en haut du mât. : observer et anticiper

Pour cela nous devons développer

- notre capacité d'observation et d'anticipation pour éviter de nos propres icebergs. Observez ce qui ne va pas, en nous, où sont les écueils, les rochers, les Iles pour accoster et se ressourcer
- Anticiper : c'est aussi suffisamment se connaître (sur le plan physique , émotionnel et mental) pour apprendre à gérer nos émotions et nos réactions face aux agressions de la vie et se poser la question :
- Vais-je réagir comme un enfant ou comme un adulte responsable ?

Et, en parlant de réactions ...

2. la peur de l'autre, de celui qui ne nous ressemble pas ?

Je l'ai déjà dit, La xénophobie est un réflexe normal, primitif, quasi animal.

Le rejet de l'autre nous met en contradiction avec nos valeurs de respect, de liberté, d'égalité, de fraternité. Et surtout notre désir de devenir un être d'amour inconditionnel.

D'une manière générale (ou très souvent) nous avons du mal à comprendre ce qui fait agir les autres , surtout ceux qui n'ont pas le même cadre de référence , ou la même vision du monde que nous.

Il serait temps d'arrêter de toujours partir **du présumé que notre façon d'agir, notre morale, notre cadre est le bon cadre, celui des autres, le mauvais.**

Pourquoi tentons-nous toujours d'imposer NOTRE VISION DU MONDE À L'AUTRE ?!

Nous ne partageons pas les mêmes croyances, alors, nous entrons en conflit.

Les hommes ont toujours fait ça. Le prosélytisme est dans nos gènes.

Les vieux égrégors « **Croix contre Croissant** » « Croissant contre Etoile de David » sont profondément inscrits dans la mémoire de l'humanité et n'ont pas fini de sévir de part le monde. Mais, qui peut croire, encore aujourd'hui que tout ça sont des guerres de religion ? C'est tout le contraire ! Il ne faut pas confondre les fanatiques et les mystiques !

Q° : Qui, ici, n'est jamais entré en conflit avec qq qui ne pensait pas comme lui ? **Pourquoi la différence ou la contestation nous fait-elle peur à ce point ?**

Alors qu'on sait bien que c'est grâce aux autres et à leur différence que nous pouvons évoluer ?

Mon hypothèse, c'est que nous n'avons pas suffisamment confiance en nous .

J'ai entraîné pendant 30 ans des agents d'accueil aux guichets, à vivre des situations conflictuelles dans leur travail, y compris à faire face à des agressions à main armées.

Le danger ne vient pas forcément de celui tient l'arme, il vient de notre façon de réagir à cette situation
--

Spontanément, face à ce que nous vivons comme un danger, nous ne faisons que réagir de façon primitive (reptilius !) . Nous avons le choix entre, fuir, contre-attaquer ou se soumettre, voir paniquer .

Mais, culturellement, la soumission est considérée comme une lâcheté, la fuite aussi, la seule qui soit valorisée est la contre-attaque : « *voilà quelqu'un qui ne se laisse pas faire !* »

Et dans nos sociétés (un tant soit peu machistes...) La seule réponse à la violence, qui soit valorisée est une réponse violente.

Le pire , c'est que ceux qui se sont soumis , s'en veulent après coup !

Pourtant, face à un danger extrême, identifiable comme tel, la seule attitude raisonnable est de se soumettre et de se protéger.

Mais comme nous préférons résister, les agresseurs tapent de plus en plus fort et je dirai même qu'ils ne nous laissent plus le choix .

Mais sans aller jusque là, pour moi il est aussi difficile d'échanger avec un djihadiste convaincu qu'avec un témoin de Jéhova ou un disciple d'une secte quelconque.

Vous me direz que le témoin de Jehova est moins dangereux. Il n'est peut être pas mortel, mais il s'agit des même schémas mentaux : *Si tu ne crois pas en mon Dieu, si tu ne suis pas mes conseils, tu seras condamné aux flammes de l'enfer !*

Dieu Merci, la maîtrise de soi est possible

Face a l'adversité l'émotion est : inévitable, (cf la décentration émotionnelle) mais nous **restons responsable de la réponse** que nous donnons à la situation. Et c'est en ça qu'on peut reprendre le pouvoir sur soi et sur la situation.

Quand on ne peut pas agir sur l'autre, il faut agir sur soi
Quand on n'est pas maître du jeu , soyos maître de « Je »

Que ce soit de la peur ou la colère, nous avons toujours le pouvoir de réagir différemment face à une agression verbale ou une menace en « actant » une réponse consciente et choisie en faisant un travail, par anticipation sur la gestion de notre stress ET DE NOS ÉMOTIONS en situation conflictuelle par exemple

A l'opposé j'entends des personnes me dirent « *Moi je n'aime pas les conflits, donc, si qq agit ou pense différemment, je ne dis rien. Je ne veux pas me battre. Je n'aime pas me mettre en colère, je suis non-violente* » Faux ! La non violence n'est pas un « état par défaut », elle doit faire l'objet d'un choix conscient

De toute façon , que l'on contre-attaque ou que l'on se soumette, que l'on soit dominateur ou victime dans les deux cas, nous avons un problème :

Soit nous avons la colère facile, nous avons tendance à dominer et à imposer notre point de vue, y compris par la force (Persécuteur)

D'un autre côté, si nous n'aimons pas les conflits, nous nous vivons comme des Victimes, impuissantes et incapables de réagir et nous nous dévalorisons parce que nous nous jugeons au travers du regard des autres...

Il y a des techniques précises, pour ça ... que j'utilise dans mes séminaires

- Celui qui S'INSURGE et se met facilement en colère va devoir apprendre à se maîtriser. Je n'ai pas dit refouler.
 - Apprendre à respirer avant de réagir, faire la pause tactique,
 - Apprendre à évaluer sereinement la dangerosité d'une situation, et se donner le choix d'une réponse consciente et intelligente

Voir les 2 des 4 accords Toltèques :

- Ayez une parole Impeccable
- Ne rien prendre personnellement

- Et, celui qui se soumet trop facilement va devoir
 - Apprendre à s'affirmer,
 - Travailler sur la confiance en soi, faire l'inventaire de ses ressources
 - Apprendre à proposer, à dire non
 - Renforcer sa puissance personnelle (ne pas confondre avec pouvoir)

Les deux vont devoir travailler sur

➤ **l'Estime de soi,**

Vous savez, ce truc qui consiste à s'accepter. Autrement dit à refaire tous les jours l'unité avec soi, c'est à dire : se réunifier, pour être en paix avec soi.

On pourrait commencer PAR SE DIRE TOUS LES MATINS :

« SALUT ! TU SAIS QUE JE T'AIME, toi ?! »

➤ **Q° : COMBIEN D'ENTRE VOUS SE LE DISENT ?**

Non, à la place, on se dit: « *Je suis pas assez ça, je suis trop ça, trop vieille, trop moche, il me manque ça pour aller bien* » ...

L'image que nous avons de nous même n'est que le résultat de nos conditionnements multiples et variés (éducation, ce à quoi on doit ressembler, ce qui est correct, pas correct...)

Comment s'aimer soi-même ?
alors que nous passons notre temps à nous juger et nous comparer !

Imaginez une vie où l'on

- L'arrêterait de se comparer et du coup plus de survalorisation ou on de dévalorisation de soi.
- **Arrêterait de juger tout et à tout bout de champ** : le jugement c'est la con-damnation . ça, le péché suprême.
- **Nous n'écouterions plus ces petites voix intérieures qui nous sabotent** : « je suis nulle, je suis con, je n'y arriverai jamais » ...
Faites les taire une bonne fois pour toutes !
- **Arrêterions de nous identifier à « qui » nous ne sommes pas**
La question n'est pas : « Qui je devrais-être pour faire plaisir à ... »
Ou « Pour être quelqu'un de bien je devrais ...

- **Qui suis-je ?** N'est même pas la bonne question. (une chenille qui se poserait la question ne deviendrait jamais papillon) et puis , vous pouvez passer votre vie à vous poser la question et même mourir avec !

**LA BONNE QUESTION : Quelle personne ai-je envie d'être ?
A quoi est-ce que je pourrais bien servir dans ce monde,**

c'est déjà plus intéressant.

Et, le paradoxe, c'est que comme tout est déjà en nous, il suffit juste d'oser en prendre conscience et de reprendre le chemin **vers ce qui est déjà là**.
SE RETOUVER , SE RÉUNIFIER , S'ACCEPTER .

- Et si nous arrêtons de vouloir être le plus fort, le meilleur : et que nous soyons, tout simplement nous même ?
Soyez-vous-même et vous vous aimerez naturellement.
(ça, je l'ai découvert avec le clown !)
- **Pour s'accepter et s'aimer davantage, il faudrait aussi arrêter de nous mentir ou de cacher nos imperfections :**

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

au contraire aimons- nous même imparfait !

Nous sommes habitués à cacher nos misères.

Le monde occidental, riche et opulent a longtemps caché ses pauvres, ses sans abris, les réfugiés, exactement comme nous le faisons avec nos défauts, nos jalousies, nos trucs pas très clairs ! - ça fait tâche !

Il a fallut que j'aïlle en Inde pour voir en face ce qu'est la misère. J'ai été, entres autres frappés par le nombre d'handicapés, de malformés ou de mutilés qui mendient dans les rues. On ne voit pas de monstres dans les rues de nos capitales occidentales. Où sont-ils ?

Outre la mauvaise conscience que j'ai pu ressentir là bas, j'ai eu l'impression de me voir en face : avec mes trucs pour paraître, et mes misères intérieures que je me cachais soigneusement.

L'Inde est un maître et elle m'a ouvert le cœur de force :

L'Histoire de ma rencontre avec la mendiante de la plage de Madras

....

Désormais ... J'ECOUTERAI AU FOND DE MOI LA VOIX DE MA MISÈRE

Si nous savons ouvrir les yeux sur nous même

En même temps nous saurons les ouvrir sur le monde , tel qu'il est .

Il faut pouvoir regarder la réalité en face, c'est le seul moyen d'avoir peur un bon coup, mais c'est aussi le moyen de décider d'agir. Et de faire ce qu'on a à faire

Pour ça, il faut aussi

- **Oser se dire la vérité !**
 - Repérer nos conditionnements
 - Repérer tout ce qui ne nous convient pas dans notre vie

Le moyen ? C'est votre ressenti : la sensation de bonheur ou de bien être quand vous pensez à chacun de vos rôles

- Est-ce que je suis heureux dans mon travail ?
- Est ce que je suis heureux dans mon couple ?
- Dans ma famille ?
- Qu'est ce qui me freine aujourd'hui pour avancer ?

Oui, nous avons du travail ...

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

REPRENDRE DU POUVOIR SUR NOTRE MENTAL

c'est aussi lui, le diable qui nous ment et qui nous divise !
C'est lui qui manipule nos émotions

Dans mes formations je dis souvent à mes participants :

Avant tout :

- 1- Prenez bien conscience que ce que vous ressentez, vient de ce que vous pensez , (petit vélo) et que plus vous pensez « négatif » plus vous vous sentirez mal.
« La peur n'éloigne pas le danger » !**
- 2- Apprenez à penser autrement parce que « Tout est dans l'idée qu'on s'en fait »**
- 3- Ne prenez pas pour argent comptant ce que vous percevez d'emblé**
 - a. **Ce que percevons de la réalité n'est pas la Réalité** . Nous la percevons au travers du prisme de nos vieilles croyances, de ce que nous entendons qui vient **Souvent les confirmer** . Au travers de nos conditionnements et de nos prisons.
 - b. Certains peuples comme les Amérindiens parle de la réalité comme d'un **rêve**. Nous sommes des rêveurs d'une réalité qui ne serait pas la vraie Réalité. La réalité étant ailleurs dans le monde des esprits.

J'ai un ami qui cite souvent « A course in miracles »

« Rien de ce qui est réel ne peut être menacé »

- **Travaillez sur vos croyances**, nos vieilles mémoires inutiles et sclérosantes (incidence sur notre ressenti et sur actes)

« Dans un premier temps je décompose en mon for intérieur, mes pensées et mes émotions toxiques, puis je les transmute en formes-pensées, en forces-émotions pures, c'est ainsi que j'élèverai graduellement ma conscience.

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

- **Revoyez la hiérarchie de vos valeurs**, légitimes (certes) mais pas toujours bien hiérarchisées. Parfois nous privilégions la satisfaction d'une valeur que nous mettons en haut de la liste, alors qu'il serait plus opportun d'en choisir une autre.

Exemple : face à un personne agressive, est-ce que je choisis de satisfaire mon **honneur** ou mon besoin de **justice** au lieu de choisir **la paix** ou **l'efficacité** ? Voire, dans certaines circonstances le bien être de l'ensemble des personnes qui m'entourent.

REPRENDRE DU POUVOIR SUR NOTRE MONDE ÉMOTIONNEL

En commençant par accepter notre ressenti (c'est la base même de l'intuition)

Comme les alchimistes, tentaient de transformer le plomb en OR, Nous avons le pouvoir de transformer nos émotions négatives en sentiments positifs

Si je nie mon ressenti, il reviendra s'imposer à moi, d'une façon ou d'une autre, sous forme d'anxiété ou même d'angoisse.

Si je n'en prends même pas conscience, il va me perturber pendant des jours, des mois, des années et peut-être toute une vie.

Le secret ?

- les accepter, les accueillir quand elles me traversent (colère, tristesse, peur)
 - 1- leur laisser leur temps de vie avant de pouvoir lâcher-prise.
 - 2- Les identifier : les nommer
 - 3- Décider de notre réaction
 - 4- Les exprimer si besoin et savoir choisir le moment.

Expérience : là tout de suite, prenez conscience de votre ressenti. Gardez-vous de le juger. RESPIREZ dedans , laissez le résonner en vous . Laissez-le vous envahir totalement. Est-ce du bien être ? Un malaise ? Une sensation précise dans le corps ? Sans vouloir le nommer , laissez le envahir votre corps, jusqu'au bout de mains , des pieds , au sommet du crâne. Respirez . Relâchez .

3- La Peur de la mort et comment utiliser cette peur ?

Là aussi, tout est dans l'idée qu'on s'en fait ! Nous ne savons ni le jour, ni l'heure

(Il faut savoir que la culpabilité, à elle seule peut réveiller notre pulsion de mort et mettre en péril notre pulsion de vie.)

Nous n'avons pas été présenté !!

Pour ma part, je pense avoir reçu **l'initiation de la mort** à 4 reprises (à 6 ans , 12 ans, à 18 ans , 36 ans). Que des multiples de 6 L'âge ou ma propre mère est morte .

Le 3 premières fois je les ai subies, la dernière m'a donné l'occasion d'un magnifique lâcher-prise et d'une acceptation totale, c'était au large de la Floride , j'ai failli me noyer... alors que j'avais perdu toutes mes forces en luttant contre des vagues, , un ange est passé sous la forme d'une immense raie manta , j'ai vu le sable au fond de l'océan et j'ai dit « OK, après tout c'est pas si grave », et toute mon énergie est revenu d'un coup.

Depuis j'ai compris une chose :

La vie est précieuse et je ne devrais pas en gâcher une goutte, les sucrées, les salées, toutes sont bonnes à prendre. Savoir accueillir les creux de vagues fait aussi partie du plan.

Puisque QUE NOUS NE SAVONS NI LE JOUR NI L'HEURE :

Et nous avons deux choses à faire pour être toujours prêt à partir, sans regret.

- Être au clair avec nous-même et nous réconcilier avec nos ombres
Le PARDON c'est la base de la réconciliation (Pardonnez-nous nos offenses)

Pouvons demander pardon aux personnes que l'on a blessées.

Ou même **SE PARDONNER À SOI, C'EST DÉJÀ PAS MAL**

- **Vivre le PRÉSENT intensément.** (« le pouvoir du moment présent »)

Sans compter que « Hors du présent on est en insécurité » (Fritz Perls)

C'est en prenant conscience de ce présent « sacré », voire de « l'éphémère » que j'ai compris

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

Et appris à

- lâcher-prise parce que les combats inutiles sont épuisants.
- Dire aux gens que je les aime.
- Les remercier aussi souvent que possible d'être dans ma vie.
- Surveillez mes paroles pour éviter de blesser.
- Ne pas louper une occasion de Rire. Même des situations impossibles. LE RIRE EST GUÉRISSEUR, LE RIRE EST DES-ARMANT.
- ÊTRE un peu plus humble en regardant le ciel et en prenant de la hauteur sur mes petits problèmes !

Attention : ce n'est jamais gagné ! ça demande une vigilance permanente, mais à force, on y arrive ! et ça devient plus naturel et surtout , c'est plus rapide !

Je n'ai fait que de vous parler de ce que vous pouvez faire pour agir sur vous-même, PARCE QUE TOUT CE QUE VOUS FEREZ POUR VOUS , VOUS LE FEREZ POUR LE MONDE

Et votre relation aux autres n'en sera que meilleure

Il n'y a qu'un seul sentiment au monde c'est l'amour, tout le reste n'est qu'un appel au secours.

Dans les temps qui viennent , **Tout va se jouer au niveau du Cœur et de notre capacité à ouvrir nos cœurs.** À accroître notre EMPATHIE et notre niveau de TOLÉRANCE.

Que ce soit vis à vis de nous même ou des autres. ÊTRE RESPECTUEUX à l'égard de l'autre, même si cet autre semble « fou » , même si l'autre nous paraît être dangereux.

Rien ne résiste à l'amour. Aucune ombre ne résiste à la lumière. FAISONS LA LUMIÈRE sur nos ombres, ELLE N'Y RÉSITERA PAS. C'est physiquement impossible.

- Devenons lumineux et Radiants

Même si ce n'est jamais facile, même si ce n'est jamais acquis, une bonne fois pour toute, nous devons acquérir ce réflexe de CHOISIR la vie, de choisir l'amour

De choisir de donner une réponse d'amour à la violence.

Expérimentez l'amour, le sourire et le don partout, tout le temps .

Il y a aussi la solution du « Guerrier Pacifique » de Dan Millman :

Parfois, je payais le péage pour la voiture suivante , et disant au Mr du Guichet , « dites lui que c'est de ma part et que je lui souhaite une excellente journée »

Cessons, dès aujourd'hui de penser que nous n'y pouvons rien parce que ça nous dépasse. Arrêtons de déléguer notre responsabilité. Agissons de là où nous sommes, en conscience, parce qu'il n'y rien d'autres à faire que de poser un pas après l'autre, et que nous n'avons plus le temps d'hésiter.

Nous devons faire confiance : avoir Foi en l'humain

Ne serait-ce que parce qu'il y a des milliards de gens qui ne veulent pas mourir et qui aiment la vie.

**Il s'agit de retrouver l'ENTHOUSIASME : « ETRE en Dieu »
quelle que soit notre croyance à ce sujet.**

Brésil, où , comme vous le savez sûrement toutes les couleurs de peau co-existent j'ai vu l'humanité en face avec les super hôtels et villas en front de mer et au surprise : un monde de misère qu'ils ne peuvent cacher puisque les favellas sont sur des collines ! Ce sont pourtant ces gens là, ces pauvres, qui s'offrent le clinquant le plus incroyables pendant le carnaval pour célébrer la vie, le plaisir d'être quand même vivants.

Parce que pour eux, **la vie est plus importante que la misère.**

Alors, nous en Occident, de quoi pouvons-nous encore nous plaindre ?

La civilisation occidentale , comme tous les empires est en plein déclin ... peut être , parce que la réalité c'est que tout est en mouvement.. .tout le temps. Nous n'y pouvons rien. Nous vivons le temps de la gestation d'un nouveau monde, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité la mutation peut se faire de manière consciente .

Nous vivons une période d'expansion de la conscience sans précédent.

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

L'humanité est en plein accouchement de l'homme nouveau.
Nous ne pourrons rien changer à ça, ÇA SE FERA DE TOUTE FAÇON
AVEC OU SANS NOUS. Il s'agit juste d'en prendre conscience, et de
participer activement et consciemment à cette mutation de l'espèce.

« Pourquoi je ne serai pas le 100^{ème} singe ? »

Nous n'avons plus d'autre choix que de passer à l'action.

Pour devenir acteur du changement et co-créateurs d'un futur
irrésistible , Il suffit de le vouloir et de le décider maintenant

Gandhi, Martin Luther King , Nelson Mandela ...

DEVENONS DES POINTS DE LUMIÈRE, DES POINTS DE REPÈRES DE
LA PAIX. C'est pas compliqué, Décidez, maintenant d'en finir avec le vieil
homme.

Et de se FORMULEZ VOTRE DÉCISION À HAUTE VOIX

On peut imaginer ce monde nouveau ensemble

Car nous pouvons tout imaginer ,

dans « Imagination » , il y a « I-Magie » (ENCORE UN COUP DE STEVE
JOB !)

Imaginer, c'est avoir le pouvoir de créer de l'i-mage, l'image devient forme
pensée, la pensée de vient Verbe et la parole prend forme (Formulez !)

Image est une anagramme de Magie .

N'oubliez pas que la Pensée est créatrice et que le verbe peut s'incarner .

Dans le mot FORMULATION , il y a FORME

Je n'ai pas inventé ce concept, de la parole qui s'incarne : c'est écrit depuis
toujours dans les textes des grandes religions : chez les Chrétiens, dans
La Bible, à la Génèse : « *Et le verbe s'est fait chair* », le son, la vibration de
la parole est devenu matière, et la vibration, a besoin de la matière pour
exister, comme Dieu a besoin de sa créature pour se révéler dans le
monde.

Mais attention : IL NE FAUT PLUS DIRE NIMPORTE QUOI !

Il faut FAIRE ATTENTION À nos PAROLES, à ce que nous formulons,
quand à ce que nous voulons voir advenir. C'EST UNE GRANDE
RESPONSABILITÉ.

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

06 07 59 68 54

« Dieu dit : que la lumière soit et la lumière fut »

Simple, mais efficace !!! Il n'a pas dit lumière tamisée, ou lumière fluo ... sinon, c'est ce qui serait arrivé !

- Mais comme disait un de mes enseignants sur le chemin :
**« Tout dépend de la clarté de ton « intention ». Tout ce que tu crées pour ton bien-être personnel (pourquoi pas ?) a toute les chances d'être aussi bénéfique pour les autres, que ça leur fasse du bien ainsi qu'à l'ensemble de l'humanité .
A une seule condition que ton désir soit juste et écologique pour toi et ton environnement. Que ton intention parte d'un seul principe : l'amour »**

Je peux toujours attirer à moi le pouvoir, mais, pas à n'importe quel prix .
Car d'une façon ou d'une autre ce que je ferai, me reviendra en effet boomerang

Si l'intention première émane d'un principe d'amour, ça va le faire !

Il est fondamental de clarifier nos intentions et nos désirs.

Sinon, toutes les lois d'attractions, tous les secrets pour manifester ce que nous voulons voir arriver dans notre vie et dans le monde ne fonctionneront pas.

Il est dit aussi, que Dieu nous fit à son I-mage, donc Créateurs comme Lui c'est pas plus compliqué que ça !

Nous avons un grand pouvoir en nous, celui d'être co-créateur de la suite .

Parce que nous sommes nous sommes des « créatures créantes c'est à dire créées pour continuer la création » L'intelligence créatrice primordiale n'a fait que le début !

« Pour avoir les bonnes réponses, il faut avant tout se poser les bonnes questions, et clarifier nos intentions.

Opérer une profonde transmutation de nos états mentaux, afin de s'équilibrer et de s'unifier. Il ne faut plus s'attarder sur les effets que nous supportons tous les jours, mais rechercher et comprendre les principes de causalité afin de nous élever au dessus des effets et de leurs emprises»

Pour changer, il faut savoir se faire aider

(des psys, des coachs de vie,)

Personnellement je n'arrête pas depuis, 45 ans de me former, et de me faire accompagner.

Et, bien sûr, j'accompagne aussi (en face à face ou par téléphone , skype etc...)

www.d-stress-psy.com / www.claude-berthoumieux-formations

Il faut aussi se nourrir de ressources extérieures, de lectures, de rencontres (humanity'team)

INFOS

Je vais lancer sur le web : « **Les ateliers du changement** » qui vont se faire par webinaires qui vont s'insérer dans un projet plus large encore : « Lumin'essence »

Soyons des PHARES, debout dans la tempête !

+ L'opération « PHARES » pour devenir un point de lumière, et tenir debout dans la tempête et Servir à quelque chose

**PERSONNE -HAUTEMENT -AVISÉE- RESPONSABLE ,
(RESPECTUEUSE) -ENTHOUSIASTE- SOLIDAIRE et Souriante**

- ❖ Un Phare ne craint pas l'océan en furie : il tient bon, parce qu'il est construit sur des bases saines et solides.
- ❖ Un Phare se voit de loin, Il n'attire pas à lui, il ne fait que guider et éclairer la route et permet à ceux qui sont perdu de la retrouver
- ❖ Un Phare n'a de sens que pour donner la Lumière.
- ❖ Un Phare est un point de repère dans la Nuit de la Barbarie
- ❖ Et, un phare Réconforte parce qu'il est la promesse d'une Nouvelle Terre

Dépassons les singes, et tentons de créer le phénomène du 100^{ème} Phare !

L'opération Phares sera lancée au cours d'un webinaire ou je proposerai

- 8 CLÉS pour changer de niveau de conscience et commencer à Rayonner .(Le maître mot sera : ACCEPTER)

J'AI OUVERT UN GROUPE SUR FB POUR QUE NOUS PUISSIONS OUVRIRE LE DÉBAT et soutenir les projets de chacun.

Nelson Mandéla disait

«Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au delà de toute limite, c'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? »

« La vie vous aime", l'une des expressions préférées de Louise Hay, est une enquête qui va vous emmener au cœur de votre Moi véritable, explorer votre relation au monde et pour poser des questions fondamentales sur la nature de la réalité qui nous entoure.

Grâce à 7 exercices spirituels

- regarder le miroir (développer l'estime et l'amour de soi),
- affirmer votre vie (dépasser la peur basique de l'ego),
- suivre votre joie (faire confiance à votre innocence originelle),
- remercier aujourd'hui (cultiver la confiance),
- apprendre à recevoir (ne plus se sentir offensé et être ouvert)

transformer le futur (choisir l'amour et non la peur) — Louise Hay et Robert Holden nous aident à mieux comprendre le monde dans lequel nous vivons et la place que nous y tenons, pour trouver le bien-être et l'équilibre.

Au plus profond de nous, notre objectif dans la vie est d'être un miroir aimant pour le monde. Et si nous l'aimions un peu plus... »

CONCLUSION

Il y a des réponses positives à donner à chaque défi

À la peur ... En gardant confiance, en vivant au présent, et en cultivant l'enthousiasme et la foi dans une Humanité qui est à l'heure d'un profond changement de conscience, pour peu que vous acceptiez d'être le 100^{ème} singe !

A L'insécurité En regardant la mort en face et en l'apprivoisant , au quotidien, où nous devons en permanence lâcher prise pour laisser entrer le nouveau cycle.

A La paralysie... en décidant de s'ENGAGER DE FAÇON RESPONSABLE dans une action concrète : celui d'être HEUREUX et RAYONNANT **et pourquoi pas** celui d'inventer de créer des cercles de lumière.

- Celui de choisir d'Être et de prendre nos responsabilités
- Arrêter de penser que tout est de la faute des autres
- Celui d'y croire, de croire en l'homme et au changement de paradigme
 - Devenons rayonnants, positifs

A La mauvaise conscience ... en entrant dans pleine conscience de notre pouvoir de

- création et en élevant notre taux vibratoire (par toute formes de pratiques)

Et, sortir de l'isolement pour agir ensemble

La violence interpelle chacun de nous et c'est par là que nous devons et pouvons commencer.

C'est notre devoir d'humain et c'est en notre pouvoir j'ai tenté de vous le démontrer ou tout au moins de vous donner quelques unes de mes réponses personnelles

Il n'y a qu'une seule réponse à la violence, et même à la peur qu'elle engendre, c'est L'AMOUR ou si vous préférez des mots moins forts : la tolérance et la compassion. Et puis aussi l'engagement dans l'ACTION et, pourquoi pas « l'Amour en action » ?!