

Jacques Dechance

OSER DÉCIDER

Guide pour construire un quotidien bonheur

Vous aimeriez prendre des décisions facilement (et les bonnes de préférence !), oser prendre des risques, faire face aux pressions, agir avec lucidité ... mais « ça ne marche pas comme vous l'auriez souhaité » !

Vous n'avez guère le temps de lire, mais vous auriez besoin d'un support cohérent pour progresser. Ce guide vous tend la main !

Avec l'entraîneur de vie, décidez :

- de réussir : osez vos « prises de chance » !
- de prendre soin de vous : osez vous (faire) respecter !
- de vous simplifier la vie : osez le plaisir d'être !

Suivez la démarche progressive et dynamisante qu'il vous propose. Entraînez-vous à stimuler votre vitalité, nourrir votre santé, ajuster votre relation à l'argent, retrouver du temps et de l'espace, simplifier votre vie pour mieux en profiter.

Le premier guide de cette collection vous invite à bénéficier des réflexions et exercices pratiques issus de la longue expérience de Jacques Dechance. Ainsi, vous retrouverez le goût de l'essentiel, et, forts de vos propres repères, vous choisirez le bon cap en toute aisance !

Coach en entreprise, entraîneur de vie au quotidien, pédagogue et praticien d'arts martiaux, Jacques Dechance mène depuis 1980 une recherche sur l'autonomie et le processus de maturité (enseignement de K.G. Dürckheim et analyse jungienne). C'est par un ardent contact avec la vie et le « frottement » avec les différences que ses repères ont pris corps pour œuvrer concrètement dans le monde. Il est connu également pour son ouvrage « Le développement personnel : pourquoi, comment ».

SOMMAIRE

PRESENTATION

AVANT PROPOS

CHAPITRE 1 : LE CHANGEMENT

Vous n'êtes pas que votre histoire

CHAPITRE 2 : LA DECISION

Faites les bons choix et osez

CHAPITRE 3 : LES LIMITES

Respectez-vous et prenez soin de votre intégrité

CHAPITRE 4 : LE TEMPS

Retrouvez le sens du « bon » temps

CHAPITRE 5 : LES NOURRITURES ESSENTIELLES

Nourrissez votre vitalité

CHAPITRE 6 : LE CORPS

Prenez soin de votre corps et trouvez le bon rythme

CHAPITRE 7 : LA SIMPLICITE

Simplifiez votre vie... et profitez

EN... FIN : JE VOUS SOUHAITE DU BONHEUR

Différents extraits

ASSUMER LES CONTRADICTIONS DE LA VIE

Comment transformer une contradiction en paradoxe ? Comment concilier deux amours différentes ? Comment se situer dans nos ambiguïtés ? Comment « jouer » avec ce qui nous écartèle, choix difficiles, situations sans issue, etc. ?

Au-delà des techniques, c'est une attitude de la personne entière, une manière d'être là au centre des contraires.

La présence des contradictions, c'est l'essence même de la vie. Ce n'est pas une lutte mais une intensité d'échange entre des complémentaires. Sans cela pas de « vivance » en nous. Pour Jung la maturité : c'est être capable de supporter, d'intégrer une certaine dose d'ambiguïté. Sortir de l'âge idéal, cesser de prôner la lumière en face de l'ombre mais bien d'accepter la dynamique entre les deux, source de création.

Quand les physiciens provoquent des collisions d'atomes ou de particules subatomiques, non seulement ils créent de nouvelles espèces de matières à partir des énergies libérées, mais aussi les particules d'anti-matières correspondantes ! C'est une découverte révolutionnaire qui suggère que dans l'univers chaque atome existe parce qu'il a son contraire !

Dans notre éternel conflit entre le bien et le mal, comment donc parvenir à juger si une action est bonne ou mauvaise ? Fausse question !

Jung nous éclaire en expliquant que certains individus essaient de toutes leurs forces de mener une vie exemplaire et s'imaginent être irréprochables. Ils évitent le mal, mais par là-même, le mal ne semble pas faire partie de leur vie concrète et celui-ci couve et se révèle d'une manière plus perverse (psycho-somatisations, névroses, etc.). Se trouver face au mal qui est en soi est indispensable pour évoluer.

Erick Pigani pose la question : « *Comment pourrait-on percevoir la lumière sans l'ombre, le silence sans le bruit, atteindre la sagesse sans la folie ?* ». Lorsqu'on a appris à se situer, à apprivoiser les extrêmes, nous pouvons alors les voir, les sentir dans leur dynamique et les laisser vivre. L'expérience de la transcendance dont parle K.G. Dürckheim passe par cette perception au-delà des contraires, c'est le grand centre, le troisième terme, le soi, le divin en soi ! Percevoir au-delà des opposés, les intégrer, implique une posture de l'être recentrée. A partir de cette position, la relativisation peut nous distancier suffisamment pour effectuer le saut créatif.

Implication totale et détachement :

le paradoxe de l'accomplissement .

Tu as d'avantage de chances de réussir lorsque tu agis comme si chacun de tes actes était vital pour atteindre le résultat, et en même temps comme si tout cela n'avait pas d'importance !

Alors dépêche-toi d'arriver !

avec beaucoup de lenteur ...
car bien des pièges libérateurs
sont heureusement sur le chemin.

LES GRANDS PERTURBATEURS DE NOTRE EQUILIBRE

PEUR INITIALE événement d'origine à conscientiser	MESSAGE DE FIDELITE POSSIBLE	PROTECTION Mise en sécurité, évitements	ENTRAINEMENT DE VIE
D'être abandonné	« De toute façon, ça ne dure jamais, il ou elle te quittera un jour ou l'autre ! – Ma petite, dans la vie, tu seras toujours seule pour faire face – Ne fais confiance à personne »	Se protéger en évitant la confrontation. S'isoler par peur de la rupture. Nier l'émotion. Se nier dans la relation.	S'entraîner au détachement, prendre des risques progressifs pour oser s'exposer dans les relations. S'affirmer en tant que personne.
De s'incarner, d'exister (sortir de l'Etre)	« Ton corps, c'est pas important, c'est l'esprit qui fait tout ! – Tu es nul, t'arriveras à rien ! – Te fais pas avoir la société est pourrie, vis au jour, le jour – De toutes façons t'es pas gâté par la nature »	Nier le corps que « je suis », partir dans un « ailleurs », hors le monde du concret. Eviter les contraintes.	S'entraîner à habiter son corps, à nourrir son ego, sa personnalité. Entre dans le concret, le quotidien de la vie. La relation est dense et palpable.
Du changement, de la remise en cause	« Reste bien comme tu es, mon garçon, ne change pas ! – La vie c'est comme ça, on y peut rien ! – Tu vois, j'ai toujours raison... prends exemple ! »	Camper sur ses certitudes. Eviter les « vides », remplir sa vie de compensations, être dans une sur-tension, un pseudo pouvoir sur la vie et la mort.	S'entraîner au lâcher-prise, à écouter. Reconnaître les étapes du changement. Toute relation est évolutive.
De la mort, de la fragilité	« Ne perds pas un instant, la vie est courte ! – Sois fort, les faibles sont toujours éliminés ! – Ne te relâche pas, sois sur le qui-vive avec ton mari »	Eviter les « vides », remplir sa vie de compensations, être dans une sur-tension, un pseudo pouvoir sur la vie et la mort.	S'entraîner au silence, à la relaxation profonde, perdre sa toute puissance, mieux connaître ses limites. Toute relation a une (des) expiration.
De vivre	« La vie est dure, sache-le c'est pas une partie de plaisir – Fais comme moi : travaille, élève tes enfants et t'auras fait ton devoir »	Eviter de s'exposer à l'inconnu, à ce qui pourrait me toucher. Maintenir les crispations, accroché au connu	S'entraîner à la créativité, au contact avec la nature, à la reconnaissance des petites naissances. Oser prendre des risques. Toute relation durable est renouvelée.

INTRODUCTION

« La véritable force se construit sur une base de souplesse et de flexibilité ».

Tao te king

La voie du corps nous ouvre « à la carte et au territoire ».

C'est aussi un véritable défi : savoir équilibrer plaisir et justesse.

Avons-nous oublié que ce que nous sommes est contenu dans notre corps ? Avons-nous oublié que ce même corps qui nous porte et nous met en mouvement est aussi un véritable capital de vitalité, de sentiments et de conscience jusqu'à nous offrir l'extase et la plénitude d'être... tout simplement ! Nous sommes incarnés ! Qu'on se le dise ! Faute de quoi, nous n'oublierons certainement pas le corps de souffrance qui, de façon très intelligente, tentera par tous les moyens de nous protéger du pire. Redonner du sens à la grande voie du corps, c'est d'abord retrouver du « bon sens » et l'acceptation des choses simples. Notre propos est de vous inviter à risquer une formidable aventure : mourir bien vivant ! Peut-être êtes-vous déjà un bon vivant ? C'est bon pour le moral, comme on dit ! Jusqu'au point de rupture dans votre « maillon faible ». C'est ainsi, l'inflation des plaisirs répétitifs finit par nous ruiner. Devenir un bien vivant, c'est savoir allier avec discernement l'ascèse et le plaisir sans culpabilité. L'ascèse est une discipline librement consentie car nous la percevons comme juste. C'est une forme de sagesse qui n'oublie pas la nécessité des petits « grains de folie ». Il nous faut donc, avant de commencer l'aventure ensemble, être tout à fait clair, sur le sens que vous donnerez à cette pratique. Est-ce qu'il est temps de « prendre soin » de vous, donc de votre corps ? Est-ce qu'il est temps de vous sentir « en forme » avec plus de ressort, dynamique, en meilleure santé ou encore plus à l'écoute, disponible, détendu ou bien encore vous sentir plus « aimable », agréable à vivre, plus souple et vrai dans vos relations ? Notre corps parle de nous à chaque instant. La manière d'être là dans nos gestes révèle sans cesse à l'autre qui je suis. Aborder une évolution personnelle par la voie du corps, c'est commencer par du concret, car avec lui, on ne peut pas tricher !

DE L'AUTEUR...

LA VOIE DU CORPS... A VIVRE

« Non pas le corps que j'ai là, quelque part en dessous de ma tête, mais bien le corps que je suis... sujet et non pas objet », disait de son vivant K.G. Dürckheim, ce grand sage, thérapeute et philosophe avec qui j'ai eu la grande chance de vivre l'expérience de l'être au tréfonds de mes cellules. Avant cette période, j'avais déjà plongé pendant des années, de nombreuses heures par jour, dans ce temple de la vie, par un travail de conscience et de structuration corporelle.

Accepter l'exercice d'« habiter son corps » (ou de le laisser « être habité ») est au quotidien le seul moyen d'être disponible avec toutes ses potentialités.

La rencontre en profondeur avec ses forces vives est toujours bouleversante et stimule des forces de guérison naturelles.

Combien de personnes ai-je vu dans mes accompagnements, décrier leurs tensions, accepter de tisser un dialogue de vie face à des maladies de l'être non respecté... et enfin prendre le chemin de la guérison. Dans cette reconnaissance, la vie n'a plus le même goût et les décisions sont alors liées au courage d'être soi.

J'ai été interpellé par les points de similitude de toutes les personnes qui ont écrit à ce sujet, ainsi que celles avec lesquelles j'ai suivi un enseignement. Que ce soit Ida Rolf (initiatrice du rolfing), Gerda Alexander (eutonie), Moshe Feldenkrais, Thérèse Bertherat (anti-gymnastique), K.G. Dürckheim (thérapie initiatique et Leib thérapie) ou Ilde Perboom (structuration corporelle). Tous ces grands initiateurs sont partis du contact avec la vie en plongeant en eux-mêmes pour offrir une forme particulière, exprimée dans l'expérience du geste juste.

Aujourd'hui beaucoup de personnes peuvent témoigner de la puissance de ce travail en ayant traversé les affres du corps et de ses maux grâce à cette exploration intérieure. Je pense notamment aux merveilleux récits de Guy Corneau, psychanalyste, dans « La guérison du cœur », à Marie-Lise Labonté dans son beau livre intitulé « Au cœur de notre corps ». Tous deux ont parfaitement décrit cette descente aux enfers dans le corps malade, la courageuse rencontre des forces de vie, le dialogue et l'entraînement corporel menant à la guérison. Ilse Middendorf, quant à elle, a transmis ses merveilleuses pratiques, suite à cinquante années d'expérience sur le souffle et nous confirme la nécessité de prendre soin de soi à des niveaux d'attention de plus en plus profonds.

J'ai donc été influencé par ces différents apports grâce à une discipline quotidienne... et beaucoup de plaisir. Depuis mon adolescence, j'ai réalisé toute la richesse que pouvait receler la vie du corps... le corps à vivre !

A 56 ans, je suis plus souple qu'à 20 ans, ma respiration est libre et profonde, j'ai acquis des réflexes internes de détente sous la pression, je peux me recentrer dans les moments où c'est nécessaire pour mieux faire face.

Je me sens également structuré, orienté et bien incarné, ce qui me fait ressentir une profonde confiance en moi et en la vie.

Ma voix s'enracine dans toutes mes fibres qui peuvent résonner et s'accorder. Je constate que les gestes au quotidien tels que marcher, s'asseoir, se lever, exprimer une parole se manifestent avec grâce et cohérence.

Enfin, moi qui n'avait pas de charisme particulier, j'ai habité mon corps de toute mon âme, avec toute ma conscience, exprimant ainsi une manière d'être là que l'on peut nommer : Présence.

Attention, ce tableau idyllique, même si je le ressens comme une authenticité aujourd'hui, subit bien évidemment toutes mes vulnérabilités, voire mes fragilités et mes doutes.

Mais ils sont assumés, je peux me reposer en confiance sur le fond qui me soutient au quotidien pour mieux me faire rebondir dans ma propre aventure de vie.

Alors merci à mes professeurs et maîtres pour m'avoir permis de prendre corps, à tous les stagiaires qui m'ont fait miroir, et aux événements de vie qui m'ont confrontés à l'incarnation, au réel.

LES 20 ENJEUX ET BIENFAITS DU « CORPS A VIVRE »

« Au fond pourquoi prendriez-vous soin de votre corps ? »

Qui est sédentaire ? La conférence de consensus américaine définit la sédentarité par défaut : est sédentaire toute personne n'effectuant pas une activité physique modérée d'au moins 30 minutes tous les jours, pouvant se faire par courtes périodes de 10 minutes. Un adulte américain sur 4 seulement suit ces recommandations (Physical activity and cardiovascular health NIH Consensus Statement 1995. Les sources via internet sont à disposition du tout public sur : www.consensus.nih.gov.

La variété et la complémentarité des exercices sélectionnés, ainsi que leur valeur qualitative, vont démultiplier les effets positifs sur votre corps et votre santé. Voici les 20 bienfaits que vous pourrez percevoir en pratiquant avec motivation et plaisir ces exercices.

Nous précisons que nous sommes dans le domaine de la prévention. Nous avons veillé à la justesse des exercices et à leur dimension globale. Concernant une maladie déclarée, seul un avis médical sera pertinent car tout acte de santé doit rester personnalisé et sous le contrôle d'une compétence reconnue.

1. **Ralentit les processus de vieillissement**, ajoute des années et de la qualité de vie. Dans une revue publiée récemment par EUFIC concernant les bienfaits de l'activité physique, le professeur Ken Fox de l'Université de Bristol (Royaume-Uni) explique que nombre d'études ont démontré que les personnes actives – en particulier au cours d'une période allant de l'âge adulte moyen à l'âge mûr – sont deux fois moins susceptibles d'être victimes d'une mort prématurée ou d'une maladie grave. En fait, le bénéfice pour la santé est comparable à ce qu'un non-fumeur gagne par rapport à un fumeur.
2. **Apporte un bien être psychologique, une détente psychique** qui aident à garder le moral et prévenir les états dépressifs. Excellent anti-stress au quotidien.
3. **Développe correctement la qualité et la tonicité des muscles, des tendons et des ligaments** pour garder force et souplesse tout au long de la vie. Les jeux articulaires sont ainsi libérés pour une aisance corporelle.
4. **Consolide le système osseux** en améliorant la densité osseuse et son irrigation. Avec l'exposition maîtrisée au soleil, ces exercices luttent contre la déminéralisation en fixant mieux les minéraux et lutte ainsi contre l'ostéoporose.
5. **Agit sur la qualité de la peau**, mieux irriguée et plus souple.
6. **Favorise la circulation des fluides** : le sang circule mieux et s'oxygène, la lymphe peut faire son travail d'épuration et les liquides interstitiels deviennent plus conductibles. Toutes nos toxines s'éliminent mieux et toute notre santé en est donc stimulée.
7. **Stimule les réponses appropriées du système immunitaire** en multipliant et en donnant de la réactivité à nos combattants internes. Les forces de guérison sont naturellement stimulées.
8. **Harmonise notre système hormonal** en envoyant de l'information positive via l'hypophyse (chef d'orchestre de notre système hormonal) ainsi que d'autres récepteurs internes qui régulent nos humeurs et notre sensation de bien-être. Action positive sur les troubles prémenstruels chez les femmes.
9. **Permet l'amélioration du sommeil** par une action régulatrice entre le niveau d'adrénaline (stress) et la mélatonine nécessaires à l'endormissement. L'inquiétude, les soucis, l'anxiété diminuent au profit d'un état de calme.
10. **Réduction de la « mauvaise graisse » et régulation du poids**, associés à une alimentation saine. Action salutaire sur la prévention de l'obésité. L'exercice seul ne fait pas vraiment maigrir.
11. **Diminution notable de l'hypertension** (3,9 mm Hg pour la maxima et 2,6 mm Hg pour la minima).
12. **Effet salubre sur le diabète** de type 2 : risque diminué de 33 à 50% en aidant à contrôler les niveaux de sucre dans le sang.

13. Réduit le risque de cancer du côlon et du rectum, du poumon et du sein.

D'autres études sont en cours pour les autres types de cancer, mais l'effet préventif reste un atout à ne pas négliger.

14. Harmonise le système nerveux et prévient les troubles liés à la spasmophilie en équilibrant les systèmes orthosympathiques et parasympathiques. Effet visible chez les grands nerveux ou surmenés.

15. Donne de la confiance en soi par les multiples sensations engendrées au cours des exercices.

Stimule la volonté et la persévérance, libère l'agressivité.

16. La voix, plus claire et profonde, s'améliore. Les problèmes « otorhino-laryngologie » s'atténuent.

17. Favorise la prise de conscience du corps et de son schéma corporel.

18. Aide à l'harmonie de vie sexuelle par une meilleure maîtrise de ses pulsions et une meilleure connaissance du corps.

19. Diminue de façon conséquente les risques de maladie cardiaque (25 études sur 200000 personnes suivies pendant 5 à 18 ans). Un exemple : sur 73000 femmes de 50 à 79 ans suivies pendant 5 à 9 ans, on a trouvé une diminution des événements cardiovasculaires de 30 à 50%.

20. Augmente l'efficacité intellectuelle et la lucidité en toute situation. En effet, notre cerveau est l'organe qui a le plus besoin de sang et d'oxygène pour bien fonctionner. La plupart des exercices du « Corps à Vivre » favorisent une meilleure irrigation du cerveau. Ceci dit, pensez à vous frotter la nuque vigoureusement toutes les 2 heures.

Tous ces bienfaits, bien réels, dépendent d'autres facteurs qui optimisent tous ces processus :

- ⇒ Une nutrition équilibrée et vitalisante (voir autres productions de l'auteur à ce sujet).
- ⇒ Des émotions positives et des pensées constructives plus nombreuses.
- ⇒ Un environnement social nourrissant (amis, loisirs en groupe, famille dynamisante...).
- ⇒ Une relation à la nature régulière.

Quel temps minima faut-il consacrer à ces pratiques pour commencer à en recevoir les bienfaits ?

Les experts préconisaient, il y a encore une dizaine d'années, au moins 30 minutes d'activité intense par jour. Aujourd'hui, les professionnels de la santé ainsi que les scientifiques ont démontré :

- ⇒ Qu'une activité intense pouvait avoir des effets négatifs sur le corps, telles que des blessures au niveau des tendons, ou une agression sur tous les systèmes non réceptifs à cet

excès soudain.

⇒ Qu'une activité fractionnée et plus juste donnait de bons résultats et meilleurs.

Alors voici le minimum à respecter pour les exercices du « Corps à Vivre » ou simplement vos propres activités : **3 périodes de 10 minutes par jour d'exercice conscient peuvent suffire !**

Lorsque vous ne pouvez pas, pour une raison ou une autre faire ces exercices... marchez simplement !

PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'EQUILIBRE DE SES BESOINS

« Derrière chaque émotion se cache un besoin essentiel remué ».

Si tu ne prends pas soin de	Attention aux alertes	Alors, prends soin de toi
Tes besoins vitaux "survivre"	Problèmes digestifs, sexuels, respiratoires, nerveux	Dors mieux, équilibre plaisir et alimentation saine, respire !
Tes besoins de sécurité "se protéger"	Le foie, banque du sucre. Problèmes d'argent, "se faire de la bile". Système urinaire. Reins "marquage du territoire". Col utérin, larynx, bronches.	Retrouve de l'espace pour vivre, aie ta place dans le monde, perçois ta zone de sécurité, maîtrise les risques, aie confiance en toi-même.
Tes besoins de participer "s'intégrer à la tribu"	Les problèmes d'articulations à répétition, sans cause apparente. Les surrénales.	Difficulté à t'articuler avec les autres. Intègre-toi mieux, sois partenaire et non adversaire. Cultive l'interdépendance.
Tes besoins d'estime "aimer et être aimé"	La chaleur se transforme en feu, faute de se mettre en lumière (sens). Les rougeurs, les inflammations, les maux de l'anus, les problèmes de peau, organes de communication.	Fais-toi respecter et respecte les autres. Reconnais. Fais-toi entendre "jusqu'au bout". Valorise. Ouvre ta chaleur humaine. Cultive l'amitié et l'amour.
Tes besoins de réalisation	États dépressifs. Comportements compulsifs.	Va vers tes projets et tes cibles de réalisation. Donne la place à ton Être.

Une nutrition "haute vitalité"



**Deviens un gastronome averti.
Le plus difficile : changer de rue
pour faire ses courses.**

Le plus agréable : sentir une nouvelle autonomie.

ALIMENTS FIBREUX

Absorption/élimination

à chaque repas

Équilibre végétaux

racines et aériens

Légumes : varier au maximum les variétés... et les couleurs (apport optimal de micro-nutriments). Cuisson vapeur uniquement.

Crudités : réflexes à chaque repas, privilégier carotte/ pommes râpées + persil + vinaigre de cidre bio + bon mélange huiles.

Fruits : si affinité et bonne digestion (hors repas). Suivre les saisons.

La pomme est le seul fruit compatible avec tous les autres aliments et très «protectrice».

Les fruits secs : une poignée par jour.

ALIMENTS DE SOUTIEN-STRUCTURANTS

Viande rouge/L = 1 fois/s

Viande blanche/L = 1 fois/s

Poissons maigres/L = 2 fois/s

Poissons gras/L = 3 fois/s

Fruits de mer/L = 1 fois/s

Œufs bio/L-G = 3 fois/s

Soja/L-G = 1 fois/s

Légumineuses/G = 2 fois/s

14 repas / 1 semaine

Cuisson vapeur/pierrade

L : légumes

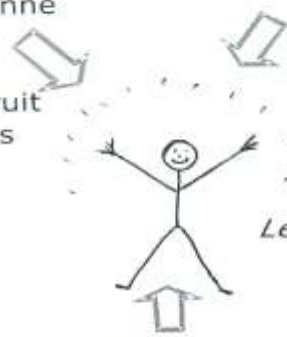
G : glucides

(sucres lents)

s : semaine

Préférer les viandes le midi et le poisson et sucres lents le soir.

Les produits laitiers = plaisirs ponctuels !



ALIMENTS DE L'ÉNERGIE PROTÉCTEURS

Acides gras essentiels

Huile de poissons gras
Associe huile de noix et d'onagre 1/4 et huile d'olive ou colza 3/4

Oléagineux amandes, noix, graines de courge, etc. : une poignée par jour

Sucres lents

Favorise : riz semi-complet, quinoa (céréales sans gluten bien tolérées)

Pâtes semi-complètes à la tomate/huile d'olive

Pommes de terre (associer le soir avec de la laitue pour un bon sommeil).

SIMPLIFIER SA VIE POUR UN MEILLEUR EQUILIBRE

Simplifier est un état d'esprit qui s'apprivoise au fil des événements de vie. Ceux-ci nous rappellent

"à l'ordre", à unifier nos énergies. Tout ceci est important pour les personnes en difficulté économique. Je côtoie beaucoup de personnes aisées de par ma profession. Combien de PDG, de responsables, de préfets ou autres jeunes cadres de start-up qui, après avoir consacré toute leur vie à leurs revenus... en sont revenus ! À encombrer leurs vies, beaucoup d'entre eux me confient comment ils ont la nostalgie de ne plus jouer de leur instrument de musique favori ou de s'adonner à leurs passions. S'ils voyagent, la plupart du temps, ils n'ont rien vu du pays et des gens merveilleux qui y vivent.

Tout juste ont-ils le temps d'acheter un cadeau à l'aéroport qu'ils ramènent dans un foyer où ils ne font également que passer ! Non, je n'exagère pas ! Si certains ont réussi à échapper à cela, c'est qu'ils ont dû faire des vrais choix et c'est d'autant plus difficile dans ces contextes ! Si vous n'êtes pas "business man ou woman", c'est-à-dire homme ou femme "préoccupé", "affairé", réjouissez-vous.

En ayant moins, vous pouvez avoir mieux : la possibilité d'engager votre énergie de vie qualitativement. Ceux qui gagnent... perdent à la longue autre chose !

Des auteurs anglais se réfèrent aux quatre "C" qui bloquent le processus de simplicité :

- **Le confort, matériel et mental** : nos encombrements peuvent être aussi bien nos possessions extérieures que nos barrages et autres complications mentales. Nos résistances à laisser aller et avoir profondément confiance nous mettent inconsciemment dans un pseudo-confort, prison dorée qui aliène notre vie.
- **La compensation** : celle-ci est liée à l'accumulation des frustrations produites par l'hyperstimulation et les jeux d'influence de notre so-

ciété de consommation (télévision, modes, internet, promotions...)

- **Le conformisme** : difficile d'être soi-même sans être rebelle, tout en restant intégré dans sa microculture. Pour être conforme, combien de choses inutiles subissons-nous ?
- **La concurrence** : l'effet de comparaison devient vite une sorte de compétition consciente ou inconsciente : faire aussi bien si ce n'est mieux que le voisin !

Le rapport gain/coût risque d'être largement négatif :

- **Une course en avant** perpétuelle créant de la fébrilité.
- **Un vécu du temps** incompatible avec une vision qualitative de la vie.
- **Une énergie "vidée" et inversée** : notre réserve d'énergie, véritable compte en banque intérieur, se vide au fur et à mesure que les richesses matérielles s'accumulent dans les coffres. Le risque est de se retrouver à découvert dans son "fort" intérieur.
- **L'épuisement des réserves** est réel dans l'organisme : le foie (banque de sucre), les surrénales (donneur d'ordre) et les intestins (carrefour des conflits) font la grève et bloquent la circulation de la vie. Le chef d'orchestre, la tête, entre en guerre et le cœur se ferme à tout "état d'âme".
- **La qualité de la relation** dans la famille, avec les proches, les amis (s'il en reste !) se dégrade de telle manière que l'on parle aujourd'hui de la grande solitude des responsables.

Enfin, la place de la quête spirituelle ou de la réalisation de vie, devient si infime devant l'intérêt pour les cours de la bourse que les états dépres-

sifs, obsessionnels ou névrotiques sont extrêmement fréquents au stade final de cette course à l'accumulation et à la complexification.

Simplifier sa vie... et profiter est un véritable chemin d'attention consciente qui nous place en face de la réalité tout en nous invitant à rester fidèles à nos valeurs.

L'ART DE SE CONSOMMER ET DE SE COMPLIQUER LA VIE

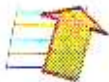
1. Influences Projection de l'égo Création d'attentes.

Croyance : J'ai le droit d'avoir
tout de suite et c'est bien.

11. NON-SENS Pauvreté intérieure dévalorisation



**10. Conscience aveugle.
Consommation suicidaire.**
*Je ne compte plus/on me
demande des comptes.*



9. Création de problèmes de vie.

Ecarts rentrées/dépenses
Dettes, problèmes relationnels,
difficultés au travail.



8. Consommation sans profiter. « Je n'ai plus le temps »

*Ex : un sandwich le midi en vitesse.
Problèmes psycho-somatiques*



7. Gagner plus. Besoin de plus de complexification de la vie. Fébrilité.



2. Consommation aveugle, faux besoins

*Ex : la paire de « Nike »
pour courir*



3. Comparaison/compétition, prouver sa valeur

*Ex : je veux à tout prix le même
blouson que tel ou tel modèle.*



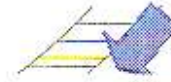
4. Pouvoir - identification pour exister, devenir « quelqu'un »

Ex : la dernière BMW rouge



5. Compensations/ comportements compulsifs,

Ex : dépenser soulage



6. Consommation de substitutions compulsive

Ex : Sortir tous les soirs en boîte

Vous vous laissez consommer ! Prenez profondément conscience de cela, tout en continuant pendant un moment vos habitudes.

La société crée des attentes, vos demandes peuvent être différentes ! Pourquoi acheter deux fois plus cher une paire de chaussure de sport pour un mot "mythique" cousu bien en vue dessus !? Qui profite le plus ?

Nous identifier à ce qui nous est proposé comme le "top", le plus "fun", "out" ou "cool", nous dévalorise intérieurement, c'est un hold-up de notre vraie personnalité. Nous entrons alors en comparaison puis en compétition, voire en coercition ! Voyez le racket entre jeunes pour obtenir les produits de marque. Pour exister, nous appauvrissons nos valeurs et nos comportements.

Le jeu des compensations et des comportements compulsifs peut envahir la vie et ainsi nous pouvons devenir le consommateur "accro" rêvé des marchands d'illusion, passer le seuil de nos vrais besoins.

Le cycle "besoin de plus/gagner plus" s'installe et la vie commence à se complexifier au fil du temps :



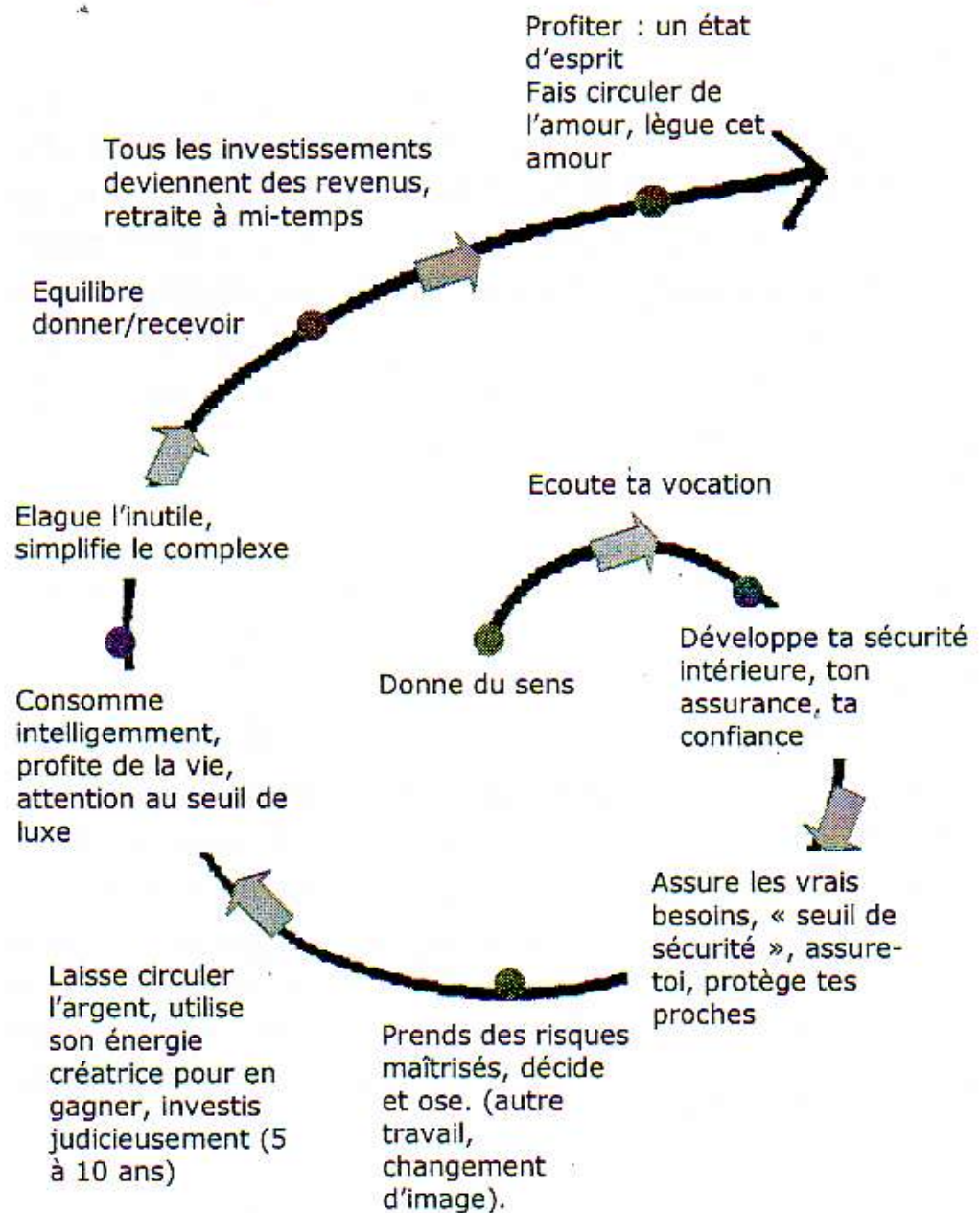
- Pour consommer, acquérir, il faut du temps supplémentaire, du fait que tu dois

travailler plus, tu prends ce temps sur les zones essentielles (repas rapides, abandon du contact avec la nature, de la contemplation, relations "efficaces" mais peu profondes, etc.) et tu te compliques la vie avec soi-disant tes "bons plans", tes gadgets dernier cri, l'accumulation des rendez-vous dans les endroits où il est bon de se montrer, sans compter la course dans tous les magasins pour trouver le dernier cri de la technologie qui sera dépassée dans six mois !...

- **Pour utiliser tes acquisitions**, il faut apprendre à s'en servir (manuels hermétiques qui prennent du temps et de l'énergie) et trouver où les stocker (un bateau, une caravane...).
- **Pour protéger ton butin**, plus tu élèves ton seuil de luxe, plus tu auras peur d'être volé. Tu dois alors t'équiper en systèmes d'alerte et de protection, mettre ton énergie dans cette sécurité extérieure.
- **Pour assumer tous tes achats à crédit**, tu seras incarcéré pendant 5 à 10 ans au plus, dans un système de travaux forcés, otage que tu es d'une toile d'araignée tissée comme un piège.

L'art de s'enrichir et de se simplifier la vie

Spirale de l'entraîneur de vie



L'EQUILIBRE DECISIONNEL

