



CONFÉRENCE

« Le bonheur d'être Soi »

de

Marc FLEURIET

14 - AVRIL - 2014

Biographie

Marc FLEURIET

Je suis thérapeute et coach de l'Être. J'accompagne ceux qui en sentent l'élan, à révéler leur véritable potentiel.

En 2003, guidé par ce même élan et résolu à créer une vie qui me convienne vraiment, je commence à m'ouvrir au monde du développement personnel et au-delà, par l'éveil spirituel. La pratique du Yoga et de la méditation me conduit à une première expérience d'éveil de la Kundalini.

En 2004, je lâche mon ancien travail pour m'engager sur ce chemin d'éveil que je sens au plus profond de moi. Suite à de puissantes montées de Kundalini, le voile se déchire et ma vie bascule pour révéler la véritable nature de ce potentiel qui est la Vie même.

Je réalise alors que le bonheur est avant tout un choix. Depuis, je me consacre à intégrer cette révélation pour vivre ce chemin du bonheur au quotidien.

Pour cela, je continue à explorer différentes approches d'éveil de la conscience comme la méditation véritable, la Communication non violente, la programmation neurolinguistique, le tantra, le chamanisme, le Kundalini Yoga, l'EFT et les thérapies énergétiques, la méthode Sedona, Ho'oponopono, les méthodes de guérison quantiques et bien d'autres encore ...

En observant ce qui m'a le plus aidé sur ce chemin du bonheur, j'ai pu peu à peu discerner les fondements d'une approche qui permet à chacun de trouver le bonheur au fond de Soi.

J'ai ainsi créé les approches de la « Thérapie de l'Être » et du « Coaching de l'Être » pour partager le meilleur de ce que j'ai intégré et pour accompagner celles et ceux qui le souhaitent sur le chemin du véritable bonheur.

Et pour rendre ces approches accessibles au public le plus large, j'ai fondé le site « [Être Créateur](#) ».

Dans la joie de vous rencontrer, Marc Fleuriet.



Résumé

« Le bonheur d'être Soi »

Le bonheur est l'aspiration universelle auquel chacun de nous tend : derrière chacun de vos rêves se trouve cette aspiration au bonheur.

À partir de mon expérience de l'éveil, j'ai compris que le bonheur est un choix et que le seul lieu sûr où vous pourrez le trouver, c'est au plus profond de Vous.

J'ai la conviction que chacun peut, à condition qu'il le désire vraiment, évoluer sur ce chemin du bonheur.

Dans cette conférence, je partagerai avec vous les points essentiels qui, selon moi, vous permettront d'évoluer sur ce chemin.

J'exposerai notamment :

- La principale cause de la souffrance et comment s'en libérer.
- L'importance de la véritable confiance en Soi dans un chemin d'évolution.
- La mécanique de la souffrance et la dynamique du bonheur : comment passer de l'une à l'autre.

Cette conférence est concrète : avec ses conseils et exercices, vous saurez mettre en œuvre ce qui aura résonné en vous et commencer à apprécier le bonheur qui s'installe.

TABLES DE MATIÈRES

I. INTRODUCTION	3
II. La source des causes de notre souffrance	3
a. La peur	3
b. Une imagination débordante	4
c. La victimisation	4
d. La blessure originelle	4
III. Les deux clés fondamentales du bonheur	4
1. Éliminer les conditions et les obstacles au bonheur	5
a. Le confort et la sécurité	5
b. La résistance	5
c. Le refus des difficultés	6
2. Trouver le bonheur en soi et non à l'extérieur de soi	6
IV. Le défi du bonheur	7
1. Reconnexion profonde avec soi	7
a. 1 ^{ère} étape : ouvrir la conscience de son corps	7
b. 2 ^{ème} étape : Prendre du recul	7
c. 3 ^{ème} étape : Intérioriser sa perception	7
2. 5 suggestions pour avancer pas à pas :	8
a. Suggestion n°1	8
b. Suggestion n°2	8
c. Suggestion n°3	8
d. Suggestion n°4	8
e. Suggestion n°5	8
V. Les premiers signes du bonheur	8
a. Un regard différent sur la vie	8
b. Fini les p'tites histoires !	9
c. Accueillir ses émotions	9
Exercice proposé : apprivoiser ses états négatifs « ressentir, observer, transformer »	9
VI. CONCLUSION	10

CONFÉRENCE

« Le bonheur d'être Soi »

de

Marc FLEURIET

Transcription réalisée par Christine CHABAUD

I. INTRODUCTION

En tant que coach de l'être, je suis heureux de vous présenter une conférence sur le thème du bonheur. Depuis une dizaine d'années, je suis passionné par la quête du bonheur qui devient le principal objectif de ma vie. Aujourd'hui, je souhaite partager le meilleur de ce que j'ai découvert et expérimenté par moi-même, et surtout les expériences qui ont fonctionné pour moi et pour les personnes que j'accompagne. Car le bonheur n'est pas un concept mais une expérience concrète qui se vit de l'intérieur et qui nous illumine. On ne pense pas le bonheur, on le ressent.

Mon vœu, aujourd'hui, est de donner des outils utiles que chacun puisse utiliser, pas à pas et à son rythme, pour devenir de plus en plus heureux dans sa vie. Aussi, il n'est pas nécessaire d'avoir entamé sa quête du bonheur pour utiliser ces outils. Ils sont adaptés à toute situation de vie et permettent à chacun de créer son propre chemin, avec la méthode qui lui correspond personnellement. Cependant, certains outils sont tout de même incontournables de part leur efficacité universelle. Ainsi, dès l'application des premiers exercices et des premiers conseils que je vais prodiguer, apparaîtront en vous les premiers signes d'un bien-être profond et durable, ainsi qu'une certaine aptitude à mieux vivre la souffrance. Elle deviendra semblablement plus légère.

Dans les pages qui vont suivre, j'aborderai tout d'abord les obstacles au bonheur car ils sont bien présents en vous, mais je souhaite vous aider à les franchir ! Pour cela, je vais explorer de manière profonde la mécanique de la souffrance, qui se trouve à l'origine d'une ancienne blessure. Cette blessure nous amène à retrouver notre moi profond, l'essence de notre être, la personne que nous sommes vraiment. Ensuite, vous trouverez les outils incontournables que j'évoque ci-dessus, avec les deux clés fondamentales du bonheur ! Ces clés permettent à chacun d'aller puiser dans son potentiel, afin de libérer ce bonheur et de retrouver une confiance en soi durable. Ensuite, je vous proposerai un jeu intitulé « Le défi du bonheur » à mettre en place dans votre vie de tous les jours. Et pour finir, je vous indiquerai les premiers signes qui se manifestent quand vous commencer à atteindre le bonheur.

II. LA SOURCE DES CAUSES DE NOTRE SOUFFRANCE

a. La peur

C'est en observant et en comprenant la mécanique de la souffrance que vous pouvez remonter à son origine et vous en libérer. Le bonheur n'est pas seulement une question d'émotions positives mais c'est surtout la compréhension de ce que vous êtes réellement. La souffrance est provoqué par une résistance qui elle-même est provoqué par une

peur. Quand vous souffrez, vous avez toujours peur de quelque-chose. Peur de ce qui pourrait arriver, peur de ce que vous pourriez faire ou ne pas faire. La peur est toujours là quelque part en vous et elle est dans tous les cas générée par nos pensées.

b. Une imagination débordante

Lorsque vous vous racontez des histoires, elles peuvent engendrer de la peur en vous. D'autant plus quand ces histoires sont négatives. Il n'est pas possible de souffrir sans penser, sans imaginer, sans croire quelque-chose et sans en faire toute une histoire. Repensez simplement à une situation qui vous a fait souffrir et observez l'émotion négatif qui naît en vous à la suite de cette pensée. Ce n'est probablement pas une émotion de la même intensité que celle vécue lors de l'événement, mais le simple fait d'y repenser recrée l'émotion. Donc la souffrance est bien liée à vos pensées. Si vous revenez dans l'instant présent sans penser, sans imaginer et sans croire quoi que ce soit, vous prenez conscience que vous n'avez aucune raison de souffrir.

c. La victimisation

Dans les histoires que vous vous racontez, il y a toujours un personnage principal, celui que vous jouez. Toute l'histoire est construite autour de ce personnage pour le nourrir. C'est ce personnage en souffrance qui cause votre propre souffrance. Vous vous identifiez à lui alors qu'il n'est qu'un corps mental, il n'est pas votre corps.

d. La blessure originelle

Cette entité séparée que vous créez dans votre imaginaire est née de la blessure originelle. Cette blessure alimente une impression de séparation avec ce que vous êtes réellement. Vous vous sentez à la fois séparé de vous-même et du reste du monde. Toute la souffrance vient de cette illusion. C'est vous-même qui la créez, vous initiez vous-même ce mécanisme pour pouvoir vous en libérer et vous révéler. Donc à partir du moment où vous éliminerez la croyance que vous êtes une entité séparée, vous laisserez partir la souffrance. Si vous sortez de la croyance que vous êtes le personnage que vous créez dans vos pensées, il ne vous sera plus possible de jouer la victime, et la souffrance ne pourra plus être alimentée.

Dans ce travail où il est question de contacter des zones sensibles de votre corps et de votre mental, vous méritez d'être accompagné par une personne qui a parcouru ce chemin ou une partie de ce chemin, afin de mieux vous comprendre et vous aider en conscience. Cependant, vous avez la possibilité de traverser ce chemin tout seul si vous le souhaitez.

III. LES DEUX CLES FONDAMENTALES DU BONHEUR

Si vous mettez en place ces deux clés, elles vous garantiront la création de votre propre dynamique du bonheur, pour cheminer sans aucun doute vers une amélioration de la qualité de votre vie et un épanouissement évident, donc une vie plus heureuse. Comment puis-je en être aussi sûr alors que je ne vous connais pas et que je ne connais pas votre situation ? Eh bien tout simplement parce-que c'est le fonctionnement naturel de l'esprit qui s'applique à tous sans exception. Je peux l'affirmer car je l'ai expérimenté directement et je l'ai observé chez les personnes que j'accompagne. En revanche, je ne peux pas vous le prouver mais seulement vous encourager à mettre en place ces clés fondamentales dans votre vie, pour en avoir vous-même la preuve grâce à votre propre expérience !

Le premier pilier du bonheur c'est « chercher d'abord le bonheur, le reste après » car on devient ce à quoi on aspire. Il faut en faire sa priorité. Cela paraît évident énoncé comme ceci, mais j'ai observé en tant que coach, des difficultés pour beaucoup à appliquer ce principe. Pourquoi ?

Premièrement, parce-que certains ne connaissent pas leur raison d'être ni leur mission de vie. Ils ne savent pas ce qui les fait vibrer, ce qui leur donne de la joie au cœur, et donc ne savent pas quel sens donner à leur vie. Ils restent dans l'indécision et la confusion, alors qu'il est essentiel de connaître précisément le sens que vous voulez donner à votre vie, et ce qui vous apporte de la joie pour atteindre votre chemin du bonheur. Sans cela, vous avez peu de chance d'y arriver ! C'est comme monter dans un train sans en connaître la destination !

Je rencontre beaucoup de personnes dans ce cas, dont le seul programme qu'elles ont pu mettre en place par défaut, est basé sur les valeurs que la société leur offre : la consommation et la peur. Et ces valeurs-là ne mènent pas au bonheur ! Par conséquent, il est important de prendre conscience que derrière tout désir et tout projet se cache cette aspiration au bonheur. Elle est universelle et se trouve déjà en vous profondément, même si vous ne la cherchez pas. Donc autant l'accepter et la considérer comme votre première raison d'être, en œuvrant dans ce sens pour votre bonheur et celui des autres. Et cela fonctionne pour tout le monde, même si le reste dans votre vie est un peu confus.

1. Éliminer les conditions et les obstacles au bonheur

Les difficultés que certains peuvent rencontrer pour mettre en place les clés de leur bonheur, c'est de vouloir y donner des conditions, comme des problèmes à résoudre, des priorités qui n'en sont pas vraiment. Exemple : « Je serai heureux quand j'aurai fait ceci ou quand j'aurai terminé cela ; quand je posséderai telle ou telle chose, quand je serai ceci ou quand je serai cela ».

Malheureusement, toutes ces conditions remettent sans fin votre bonheur à plus tard car toutes ces choses que vous souhaitez pour votre futur sont incertaines, et le simple fait de les espérer en vain ne fait que construire votre malheur jour après jour. Donc, la seule chose qui peut vous aider réellement est de supprimer toutes les conditions que vous mettez à votre bonheur.

Vous pouvez, par exemple, écrire ces conditions sur un papier pour mieux les cerner. Demandez-vous ce que vous vous êtes engagés à avoir ou à faire pour atteindre le bonheur et combien de temps, d'argent et d'énergie vous passez sur chacune de ces actions. Est-ce qu'elles conduisent concrètement à votre bonheur ou à celui de votre entourage ? Si ce n'est pas le cas, ce sont alors des conditions inutiles qu'il est grand temps de supprimer, car elles ne permettront pas au bonheur de prendre sa place ici et maintenant dans votre vie.

e. Le confort et la sécurité

La seule manière de mettre le bonheur dans ses priorités est de le décider, de faire le choix conscient de le mettre avant toute chose. En général, les gens malheureux mettent le confort et la sécurité avant leur bonheur, sans réaliser que celui-ci leur échappe, puisqu'ils passent tout leur temps à courir après ce confort et cette sécurité. C'est une quête sans fin qui ne laisse aucune possibilité au bonheur de venir dans votre vie. En réalité, la sécurité absolue dans ce monde n'existe pas, donc il est inutile de l'insérer dans vos priorités mais juste de trouver le minimum nécessaire dont vous avez besoin pour votre sécurité et votre confort, en les mettant au service de votre bonheur et non comme conditions à votre bonheur. Dans ce cas, vous serez dans une relation juste et cela fonctionnera nécessairement.

f. La résistance

L'autre obstacle au bonheur est cette attitude habituelle que vous avez de fuir, de résister ou de lutter contre les états négatifs. Même si cela vous paraît logique, cette attitude vous éloigne en réalité du bonheur. L'expérience montre que cela ne fonctionne pas. La fuite ou la résistance alimente paradoxalement votre état négatif. C'est un peu comme à l'image du ressort, vous lui donnez de la force. Ces états négatifs sont des charges d'énergie qui ne demandent qu'à s'exprimer, donc si vous les retenez, elles restent en vous et se renforcent. Personnellement, quand des états d'angoisse survenaient dans ma vie, j'avais l'habitude de mettre en pratique des rituels qui me permettaient de me sentir de mieux en mieux, durant quelques heures ou toute une journée. Sauf que le lendemain,

j'étais de nouveau confronté à ces angoisses et je devais remettre en place ces pratiques tous les jours. Au fond, je ne m'occupais pas de la vraie cause de mon mal être. Ces pratiques étaient en fait une forme de fuite et c'est seulement lorsque je me suis intéressé à vivre ces états, à les accueillir, à les laisser s'exprimer, qu'ils se sont transformés et ont disparu de ma vie. J'ai donc accepté de traverser ces états pour pouvoir m'en libérer et laisser la place à la joie et au bien-être de manière durable.

g. Le refus des difficultés

Ensuite, l'un des freins que vous pouvez mettre à votre bonheur est de croire que le bonheur est isolé de toutes difficultés et qu'il n'ait associé qu'à une seule chose dans votre vie. Par exemple, vous pouvez penser que votre bonheur ne tient qu'à la réussite de votre relation amoureuse, et le jour où vous rencontrez des difficultés dans cette relation, vous vous y accrochez en pensant qu'elle est la seule raison à votre bonheur. Alors qu'en réalité, vous pouvez le trouver dans une autre situation de votre vie, avec d'autres personnes, même si ce n'est plus celles avec qui vous avez partagé de bons moments dans le passé. N'oubliez pas que le bonheur s'exprime par la joie de vivre, l'enthousiasme et la gratitude, donc si une situation ne vous permet pas de vivre ces émotions, c'est qu'elle ne correspond plus à votre bonheur.

Pour résumer, il est donc essentiel de clarifier votre raison d'être, qui vient du cœur et non du mental. Vous devez abandonner toutes les conditions au bonheur et le placez avant votre sécurité et votre confort. Cela peut se faire seulement grâce la décision consciente de donner au bonheur le sens premier de votre vie, en ressentant une vibration intérieure profonde, en vous et autour de vous. C'est une qualité d'être intérieure indépendante de tout objet ou toute circonstance extérieure.

2. Trouver le bonheur en soi et non à l'extérieur de soi

Une fois que la première clé est intégrée en vous, vous pouvez profiter pleinement de la seconde clé qui consiste à trouver le bonheur au plus profond de vous-même. Le bonheur peut se chercher partout mais se trouve seulement en vous car vous n'êtes pas seulement un corps, un mental ou une personne séparé les uns des autres, mais vous êtes un être créateur, vous êtes une consciente, vous êtes la vie qui est déjà pur bonheur dans son essence. Je vous invite donc à découvrir, à exprimer et à rayonner ce pur bonheur et ce pur amour qui se trouve en vous. Le chemin du bonheur consiste alors à libérer votre potentiel, pour devenir celui ou celle que vous êtes vraiment, en mettant en place une dynamique du bonheur qui vous fera avancer doucement mais sûrement.

La première chose à faire est de se relier au profond de vous, pour vous connecter à ce bonheur qui est déjà en vous, et la seconde chose est d'exprimer ce bonheur et de l'offrir d'abord à vous-même, puis l'offrir aux autres et au monde. Pour cela, vous devez avant tout admettre la possibilité que ce bonheur soit bien en vous et qu'il n'a pas été encore révélé. Ensuite, vous devez avoir le désir et la curiosité sincère d'aller le voir par vous-même, pour constater qu'il est votre essence, l'amour inconditionnel et la vie que vous êtes tout simplement. Ainsi, vous pourrez plus facilement mettre en application les outils proposés et ceux-ci seront nécessairement plus efficaces car vous serez prêts à découvrir votre potentiel.

Le bonheur véritable est durable, profond et sans conditions. Il n'est pas basé sur des résultats tels que l'obtention d'une promotion ou d'une médaille. Il n'est pas basé non plus sur vos compétences physiques ou intellectuelles, ni sur vos passages à l'acte ; il se trouve au-delà de ces raisons, car vous pouvez être heureux sans obligatoirement passer à l'action. Enfin, il n'est pas basé sur des émotions seulement positives qu'on a tendance à confondre avec le bonheur. Il est en fait basé sur la compréhension profonde de ce que vous êtes véritablement. C'est la qualité d'accueillir qui vous êtes vraiment, c'est le bonheur d'être soi.

IV. LE DEFI DU BONHEUR

Je suis heureux d'avoir partagé avec vous des points que j'estime essentiels pour cheminer vers le bonheur d'une manière sûre. Cependant, il ne suffit pas de les connaître mais il s'agit surtout de les mettre en œuvre car vous êtes seul créateur de votre bonheur. C'est votre expérience qui donnera la certitude que le bonheur est simplement dans le fait d'être soi, et qu'à partir de là, la vie est une vraie célébration. Chacun de vous doit choisir les outils et le rythme qui lui conviennent car ils sont propres à chacun. De mon côté, je peux seulement vous proposer des suggestions à mettre en œuvre pour faire le premier pas. Comme promis, je vous invite donc à faire un petit jeu. Ce jeu dure 30 jours et sa règle est la suivante : chaque jour, vous ferez une action adaptée à votre capacité du moment, juste ce qui est nécessaire. Puis au bout des 30 jours, vous ferez un bilan pour constater que votre niveau de bonheur et de confiance en vous a réellement augmenté. Vous vous sentirez plus heureux à l'intérieur alors que les circonstances extérieures n'auront pas changé. Ce jeu ne fonctionnera que si vous en acceptez les règles et le résultat deviendra automatique et inévitable.

1. Reconnexion profonde avec soi

La première chose à faire est de cultiver l'art de vous relier au plus profond de vous-même, à la source en vous. C'est la seule maîtrise dont vous avez besoin pour être heureux de façon durable, si cela fait partie de vos priorités. Toutes les ressources nécessaires pour vous libérer de la souffrance sont ici en vous.

h. 1^{ère} étape : ouvrir la conscience de son corps

Installez-vous confortablement et détendez-vous. Fermez les yeux pour mieux vous intérioriser. Prenez conscience de votre « climat » intérieur, de comment vous vous sentez ici et maintenant. Ensuite posez l'intention sincère de vous reconnecter à votre être véritable, en abandonnant l'identification à la personne que vous n'êtes pas réellement. Ouvrez-vous à ce qui est au fond de vous à cet instant présent. Puis ouvrez votre champ de conscience en focalisant votre attention sur une partie de votre corps ou sur une sensation précise, en élargissant peu à peu votre conscience à toutes les autres parties. Veillez à ce que cette attention ou ce regard sur votre corps soit détendu et bienveillant.

i. 2^{ème} étape : Prendre du recul

Dans la première étape, vous avez exploré votre corps dans sa dimension spatiale. Maintenant, vous allez tenter de percevoir un point qui se trouve derrière vous. Comme si vous vous observiez de l'extérieur. Puis vous noterez les éventuels changements, les petits signaux qui se manifestent dans votre perception et dans votre état.

j. 3^{ème} étape : Intérioriser sa perception

Cette fois, votre attention se tourne vers l'intérieur. Essayez de percevoir la source de votre perception et notez à nouveau les changements dans votre état et dans vos sensations. Dans cette étape, vous allez peut-être percevoir des changements subtils qui vous indiquent que vous êtes connectés à la source et alignés à l'intérieur. Ces signes sont différents et propres à chacun. Ils se manifestent souvent par un sentiment d'apaisement et d'ouverture, avec un certain goût du bonheur, une intuition de présence stable, à soi et au monde. C'est une indication précieuse à noter.

2. 5 suggestions pour avancer pas à pas :

k. Suggestion n°1

Dès le matin, poser votre intention du bonheur, composée des deux clés fondamentales évoquées ci-dessus : « Mon bonheur est ma priorité et je le trouverai au plus profond de moi-même ». La sincérité de votre intention comptera plus que les mots que vous emploierez.

l. Suggestion n°2

Tout au long de la journée, pratiquer le retour à soi pour se reconnecter dès que vous sentez le besoin de vous réaligner intérieurement.

m. Suggestion n°3

Tout au long de la journée également, accueillir les états négatifs qui se présentent sans chercher à les fuir.

n. Suggestion n°4

Dans le cas d'une décision importante à prendre, focalisez-vous sur la décision qui vous permet « d'être » vous-même. Demandez-vous quelles qualités cette décision vous permet de révéler du plus profond de vous-même, ou quelle valeur vous allez honorer par cette décision. Elle vous permettra donc d'exprimer ce que vous êtes, ou de devenir la personne que vous êtes vraiment au fond de vous. Ainsi, vous faites le lien avec votre identité profonde.

o. Suggestion n°5

Suivez votre enthousiasme, ce qui vous met de la joie au cœur. Suivez le chemin de la passion, de ce qui vous ouvre intérieurement. Toutes les émotions positives telles que la joie, l'enthousiasme ou la confiance sont des petits cailloux qui vous montrent le chemin du bonheur. Observez régulièrement ces émotions et suivez toujours ce qui vous donne de l'élan.

V. LES PREMIERS SIGNES DU BONHEUR

Je vous propose maintenant de faire ce petit test. Fermez les yeux en imaginant que vous vous réveillez un matin avec la compréhension et la certitude que la source du bonheur est toujours là, en vous. Petit à petit, vous remarquez que la peur disparaît et donne place à une véritable confiance en vous, qui ne dépend de rien d'autre que ce vous êtes profondément. Ainsi, vous n'avez plus à vous inquiéter de ce qui va se passer dans votre vie, car vous savez désormais que quelque soient les circonstances qui se produiront, vous aurez toujours les ressources créatives pour mieux les affronter et en tirer le meilleur, afin d'en générer encore plus de joie, plus d'amour et plus de conscience.

p. Un regard différent sur la vie

Vous ne vivez plus dans le monde de la peur et vous retrouvez une confiance en la vie, en observant ce qu'elle offre de positif. Vous remarquez de plus en plus souvent et plus facilement la générosité des autres, l'esprit d'entraide et la fraternité. Vous continuez à vivre des moments difficiles mais vous portez un regard différent. Vous ne vous demandez plus pourquoi telle ou telle chose arrive, mais vous vous laissez porter par la vague de la vie et vous œuvrez à son mouvement. Donc, vous ne réagissez plus de la même manière aux événements qui surviennent dans votre vie, les choses vous paraissent plus simple à vivre. Vous vous sentez tellement serein que les difficultés

extérieures ne réussissent plus à vous ébranler comme dans le passé. Elles n'ont plus de pouvoir sur vous, elles n'ont plus le pouvoir de vous faire sentir mal, car votre repère est maintenant en vous. Vous vous apercevez peu à peu que ce n'est pas le monde qui a changé, mais simplement le regard que vous avez sur le monde. Avant, vous regardiez le monde avec les lunettes de la peur et vous interprétiez tout ce qui se passait de manière négative.

q. Fini les p'tites histoires !

Il y a également la disparition de toutes les histoires, souvent fausses et inutiles, que vous vous racontiez à vous-même et qui entraînaient chez vous une culpabilité, une appréhension. Aujourd'hui, si ces pensées reviennent, vous vous rendez compte qu'elles sont sans importance car elles ne sont pas toujours fondées, et que le plus important est de vivre le moment présent, d'accueillir ce qui vous est proposé et d'interagir avec ce qui vous arrive. La peur de l'inconnu s'est transformée en un sentiment de curiosité voire d'émerveillement, et vous rend plus ouvert à l'imprévu. Vous voyez uniquement la réalité que vous vivez pleinement sans l'interpréter. La confiance s'installe alors dans chaque situation et vous permet de dire « oui » à ce qui se présente, de bon ou de moins bon et d'exprimer à chacun de ces instants ce que vous êtes réellement. Ce bien-être est tellement grand qu'il rayonne et a un impact positif sur toutes les personnes que vous rencontrez. Ce qui vous guide désormais est l'enthousiasme et la joie dans votre cœur. Vous vous sentez aligné et pouvez vivre maintenant selon les valeurs les plus importantes de votre vie.

r. Accueillir ses émotions

Vous ne vous trouvez plus dans un état de manque permanent ou dans le rôle d'une victime apitoyée ou en colère, mais plutôt dans un état où vous pouvez donner, contribuer et être créateur de votre vie, celle des autres et de la vie en général. Quant à vos anciennes émotions telles que la tristesse, la déception et l'appréhension, vous les accueillez avec tendresse et vous ne leur donnez plus une importance démesurée. Il y a tellement d'espace en vous pour laisser votre cœur rayonner que vous vous autorisez même à vivre pleinement ces émotions. Au fur et à mesure que vous allez intégrer cette vibration du bonheur du fond de votre être, vous pourrez la ressentir à l'intérieur de votre corps. Cela peut venir du cœur mais aussi d'autres endroits de votre corps et même autour, car c'est un champ d'amour infini dans lequel vous vous trouvez maintenant. C'est un état de conscience où vous avez compris ce que vous êtes réellement, un stade de conscience d'où émane une qualité d'être. Le bonheur est un chemin d'évolution où vous serez de plus en plus heureux et de moins en moins souffrant. Si vous passez encore par des états difficiles de peur et de confusion, ces états feront partie de votre chemin vers le bonheur.

Exercice proposé : apprivoiser ses états négatifs « ressentir, observer, transformer »

Je vous propose de faire un petit exercice pour apprivoiser vos émotions négatives, exceptionnelles ou répétitives, que vous vivez à certains moments de votre vie. Laissez-les vibrer dans votre corps et ressentez les endroits où elles se situent de manière précise ou diffuse. Ressentez les tensions que cela entraîne dans votre corps puis observez votre réaction. Vous sentez-vous victime, en colère ? Avez-vous envie de fuir cet état, vous sentez-vous « fermé » ? Avez-vous même envie d'arrêter cette expérience que je vous propose ? Est-ce que ça vous met mal à l'aise au point d'éveiller un agacement ? Soit vous êtes résigné, telle une victime, soit vous résistez et vous luttez. A partir de cette observation, essayez de modifier votre attitude ou posez au moins l'intention, afin qu'elle soit bienveillante et détendue. Essayez de ne faire qu'un avec l'émotion que vous vivez, ne cherchez pas à la faire disparaître. N'hésitez pas à répéter cet exercice autant de fois que vous le souhaitez. Petit à petit, au lieu de considérer cet état comme un ennemi que vous voulez absolument éviter, vous l'accueillerez progressivement avec plus de détente, sans vouloir le changer, en le laissant s'exprimer pour l'aider à se transformer de lui-même. C'est un processus naturel de transmutation qui rend l'état négatif de moins en moins menaçant et de plus en plus agréable, car c'est une énergie de vie en vous. Par conséquent, vous devez vous focaliser sur votre attitude par rapport à cet état plutôt que sur l'état lui-même.

VI. CONCLUSION

Vous pouvez instaurer ce programme dans votre vie et le considérer en effet comme un jeu afin que vous l'appréhendiez de manière ludique. Amusez-vous et vous serez déjà sur le chemin de votre bonheur avant même d'avoir agi ! Vous devez accorder une confiance dans votre capacité à mettre en œuvre ce programme avant même d'avoir confiance au programme lui-même. Ces quelques minutes par jour peuvent transformer votre vie comme elles l'ont fait pour moi, si vous les pratiquez régulièrement. La connexion à vous-même va nécessairement s'approfondir. Le bonheur jaillira de vous comme un soleil intérieur, pour inonder votre entourage. Vous deviendrez un créateur du bonheur. Mon dernier mot pour conclure : « Le bonheur ne se prend pas mais il s'offre et se partage ».

N'hésitez pas à me contacter sur mon site si vous avez des questions, des remarques, des commentaires ou des demandes de précisions. J'y répondrai du mieux que je peux !

<http://www.etrecreateur.com/presentation-marc-fleuriet/>

<https://www.facebook.com/Infiniment>