UN AVENIR DÉSIRABLE – Le potentiel des humains

#3 /12 **Peut-on aller bien dans un monde qui va mal ?**

Anne : Peut-on être heureux dans un monde de compétition pour l'argent, le pouvoir et la notoriété ?

Bonjour et bienvenue dans le podcast *Un avenir désirable, le potentiel des humains*, le podcast qui permet de comprendre comment nous pouvons aller bien dans un monde qui va mal.
Mini-virgule
Nous sommes Anne et Gilles « Bonjour » nous avons mené une réflexion sur la Société parce que nous étions inquiets de l'augmentation de l'agressivité dans les relations. Nous avons voulu en comprendre les raisons et aussi chercher comment nous pourrions contribuer à la faire diminuer.
Dans les 2 premiers épisodes nous avons explicité ce qui sous-tend les relations et nous avons identifié un cercle vicieux de la violence relationnelle. Cercle vicieux que nous avons retrouvé à l'échelle des organisations sociales et de la Société. C'est nous, les humains en tant qu'humanité, qui avons créé le monde dans lequel nous vivons, fait de compétition sociale, de course à l'argent, au pouvoir et à la notoriété, de guerre et de terrorisme, avec en toile de fond une crise environnementale sans précédent. Alors nous ne sommes pas personnellement à l'origine de tout cela, nous en héritons et nous devons y faire face.

Dans ce 3e épisode nous allons témoigner des ressources qui nous permettent d'aller bien malgré tout, et nous avons le plaisir d'accueillir Valérie « Bonjour » qui fera de même. Bonjour Valérie, nous sommes contents de ta présence avec nous et nous te remercions d'avoir accepté de sortir de ta zone de confort pour venir témoigner. Alors cher auditeur, si je dis ça c'est parce que Valérie se relève doucement d'un burn out. Il est survenu suite à un sur-investissement de son travail, de sa mission qui lui tenait tellement à cœur qu'elle voulait la mener à bien alors même que ça aurait nécessité la présence d'une 2e personne. Elle a essayé de faire l'impossible et finalement elle s'est effondrée. Mais elle est ici avec nous pour partager elle les ressources qu'elle a mises en œuvre pour retrouver son équilibre.

Jingle

« Charité bien ordonnée commence par soi-même » je vais vous raconter la première chose que j'ai faite à 20 ans. J'ai évité les films violents. J'étais allée voir « L'amour violé » et là, franchement, je n'avais pas supporté. J'étais sortie, j'avais vomi, c'était l'horreur, et puis je me suis dit « non mais je ne vais pas m'infliger des films comme ça, donc j'ai arrêté. Bien sûr parfois je me faisais piéger, et dans ce cas là je fermais les yeux, je me bouchais les oreilles et je reprenais le film après. Et puis j'ai aussi arrêté d'écouter les informations au réveil. Il y a eu un événement déclencheur là encore, j'avais ma fille avec moi dans mon lit et à 7h le réveil sonne et j'entends un bon fait divers bien sordide. Et je me dis « holà là, ma pauvre petite qui entend ça juste avant de partir à l'école ! » et finalement je me dis que moi non plus je n'ai pas envie d'entendre ce genre de chose. J'ai basculé mon radio-réveil sur une station musicale, et évidemment ça allait beaucoup mieux. Et puis, non seulement j'ai arrêté d'écouter les infos au réveil, mais j'ai aussi progressivement arrêté de les écouter tous les jours. Évidemment, il m'arrivait de ne pas être au courant d'une info et les autres s'en étonnaient vraiment. Alors je leur répondais

simplement que je n'avais pas écouté les infos et leur demandais de me donner l'info en question. Finalement ce n'est pas grave ! Ça fait de nombreuses années que je fonctionne comme ça et je m'en porte plutôt mieux.
Et vous deux, est-ce qu'il y a quelque chose que vous avez mis en place il y a longtemps ?
Mini-virgule
Gilles : Et bien Valérie si tu le permets je vais commencer parce que finalement je vais évoquer quelque chose qui remonte vraiment à l'enfance. Et puis comme ça après on pourra parler de ce qu'on fait de manière plus récente. Donc moi ce n'est pas quelque chose que j'ai mis en place, c'est plutôt quelque chose qui faisait partie de moi. Et donc ces deux choses c'était d'être en contact avec la nature et de bouger, parce que j'avais un grand besoin de me dépenser. Par exemple, je me souviens que lorsque je devais aller au patronage, je montais dans le car par la porte de devant et je ressortais par la porte du fond pour rejoindre mes copains pour aller pêcher les écrevisses. Alors évidemment j'ai fini par être découvert, mais plus tard, ces besoins étant toujours là, j'ai trouvé les moyens d'y répondre en trouvant des activités qui me correspondaient et toujours en lien avec la nature.
Il y avait autre chose de très présent chez moi dès mon enfance, c'est que j'avais un besoin de comprendre. Malheureusement à l'école on m'en a dissuadé puisqu'il fallait que j'arrête de poser des questions. J'ai arrêté de poser des questions mais c'est pas pour autant que dans ma tête j'ai arrêté les questionnements. En fait pour me sentir bien il faut que je sache pourquoi je fais les choses. Ça peut énerver les autres et ce n'est pas reposant. D'ailleurs quand je fais du sport, là je ne me pose pas de questions… c'est peut-être pour ça que j'en fais autant.
Mini-virgule
Valérie : Moi, pour aller mieux, je dirais que c'est tout un chemin mais qui n'a pas commencé post-burn out. Auparavant déjà pour aller bien dans une société qui se comporte dans un chaos, et on arrive à un paroxysme chaotique, au niveau du travail par exemple, pour me donner un répit mental face à l'oppression, lorsque j'avais des sur-sollicitations qui étaient exagérées ou extrêmement stressantes, j'avais un réflexe assez amusant, je contextualisais la situation dans une BD. Et j'y mettais de l'humour, j'étais la seule à en rire, mais moi ça me permettrait de woufff ! Il y a aussi une manière d'aborder les difficultés, le pouvoir qui est face à soi et qui peut être parfois irritant, quand ce n'est pas délétère pour soi, c'est de toujours se mettre dans une position qui permette aux relations de s'ouvrir sur d'autres manières de regarder les autres. On ouvre des voies dans le domaine de l'empathie, qui elle-même va pouvoir aboutir sur la bienveillance et l'altruisme. Et une fois qu'on rentre dans ce chemin là, les agressions de l'autre vont beaucoup s'amenuiser.
Mini-virgule
Gilles : tu parles d'agression et moi ça me fait penser à l'agressivité qu'on peut trouver dans le sport parce que les compétiteurs sont amenés à comparer leurs résultats et ça peut susciter de la jalousie et malheureusement parfois de l'agressivité. Cette agressivité on la retrouve aussi chez les supporters et on sait bien tous les débordements que cela peut entraîner, et à tous les niveaux de pratique. J'ai remarqué de la part des commentateurs lors d'épreuves sportives que parfois lorsque la rivalité était un peu trop présente ils la minimisaient. De plus, cette rivalité voire cette agressivité dans la compétition sportive on la retrouve au niveau social, dans la compétition sociale. C'est sans doute à cause de ça que beaucoup de gens rejettent la notion même de compétition, entre autre la compétition sportive. C'est dommage, et même infondé parce qu'on peut pratiquer la compétition autrement. En tous cas moi je l'ai expérimenté et je ne suis pas le seul, il est possible de se challenger lors de compétition sans pour autant sombrer dans l'agression ou dans la

rivalité. Ça pourrait être la même chose socialement, au sein des entreprises par exemple pour atteindre des objectifs, et on pourrait même se challenger pour relever les défis de l'humanité… même si pour l'instant on n'en prend pas tout à fait le chemin.
Mini-virgule
Valérie : je dirais que pour aller bien quand même il faut trouver un sens à ce que l'on réalise en soi, et pour ma part il a été de d'aller creuser sur l'intériorité. Et pour aller se raccommoder à l'intérieur j'ai trouvé une technique qui s'appelle la neurographie. Officiellement on dit que c'est une technique de psychologie créative qui permet de se défaire des blocages émotionnels et comportementaux, c'est un travail qui se fait entre le conscient et l'inconscient à partir de lignes tout à fait simples, des carrés, des rectangles, des triangles et on va construire une histoire. On part d'un thème, par exemple le rejet, et au fur et à mesure que l'on trace des traits, que l'on apporte de la couleur (c'est un processus en 8 étapes), on fait attention à « qu'est-ce que ça réveille en moi comme tension, comme émotion, comme ressenti ». Donc on apprend à entrer en contact avec soi-même. Parce que c'est vrai que quand on dit « prise de contact avec soi » ou « retour à soi » qu'est-ce que ça veut dire vraiment ? D'accord je fais retour à moi, mais en fait une fois que je suis à l'intérieur je ne comprends rien, je ne sais pas où je vais.
Je suis revenue à mes premières amours de loisirs, c'est à dire que je suis quelqu'un de dessin, et dans la neurographie il y a le neuro-art qui m'a donné une technique par laquelle je m'exprime beaucoup maintenant dans les couleurs. Et lorsque je pratique mes méditations, j'ai énormément d'idées créatives qui viennent.
Mini-virgule
Valérie : J'ai aussi découvert la technique du yoga du son, on va faire vibrer le son à l'intérieur de soi et ça donne accès à cette caverne, ce corps qu'on ne connaît pas, dans lequel on peut rencontrer une force qu'on n'avait pas imaginé, par la pesanteur en soi. Cette résonance profonde qui vient, crée un espace dans lequel le son peut prendre forme. Il se crée comme un cosmos intérieur qui se met en résonance avec le cosmos univers. Et là on entre dans des vibrations et des fréquences où on peut découvrir quelque chose qui n'est absolument pas audible quand on est dans le bruit de la société.
Mini-virgule
Gilles : Au bout de combien de temps on peut arriver à des résultats ?
Valérie : on dit souvent qu'il faut pratiquer quotidiennement, régulièrement, et j'adhère parce que j'ai constaté dans les pratiques respiratoires, méditatives, de sons, si je le fais une fois par semaine sur le coup ça me fait du bien, c'est chouette je passe une bonne journée. Si je le fais tous les jours, j'ai une sérénité intérieure qui fait que j'ai beaucoup moins de difficultés à me concentrer et j'arrive à avoir des journées qui ressemblent à quelque chose. Et si je suis confrontée à un stress j'arrive à y échapper, sans rentrer dedans. Mais si je n'ai pas pratiqué pendant 3 ou 4 jours je vois tout de suite la différence. Il faut de la régularité et il faut s'accorder le temps. Donc pour ceux qui travaillent je dirais « essayez de mettre dans vos routines le fait de se lever une heure plus tôt ». Sur le coup ça va être dur mais quand vous allez en récupérer les bénéfices, alors votre heure du matin va devenir un moment sacré que vous ne voudrez jamais abandonner ! Moi je témoigne de ça.
Mini-virgule
Gilles : Je pourrais évoquer plusieurs choses par rapport au plaisir, au bonheur que peut donner une activité lorsqu'on s'y adonne de façon constante, avec passion, et puis surtout oser se lancer dans des activités. Je n'imaginais pas qu'un jour je pourrais jouer d'un instrument de musique. Ce n'est qu'à 50 ans, où j'ai voulu faire un sketch de clown et je me suis dit « mais un clown ça a une trompette ! », donc pour faire ce numéro il faut que je joue de la trompette. C'est extrêmement difficile de jouer d'un instrument de musique,

surtout quand on n'a pas les bases. En fait il m'a suffit de rencontrer quelqu'un qui s'est dit « mais lui il a envie de jouer de la trompette, pourquoi je ne lui apprendrais pas à jouer de la trompette !? ». Il s'est mis à ma portée pour que je puisse jouer de cet instrument et faire mon sketch, et pour lui ça a été autant un challenge de me faire jouer que moi de faire ce sketch. Le jour où j'ai pu jouer des morceaux il faut voir le bonheur que ça m'a procuré. À tel point que là c'est pareil, je ressens la nécessité de jouer régulièrement, et surtout c'est que si on ne joue pas régulièrement on ne peut pas approfondir son art, on ne peut pas progresser, donc il faut s'y tenir véritablement. Et donc voilà, ça apporte beaucoup de plaisir.
Mini-virgule
Valérie : ça me ramène sur ce qui est dit concernant le cœur. On dit que le champ électrique du cœur est 100 fois supérieur à celui du cerveau, et le champ magnétique du cœur est 5 000 fois supérieur à celui du cerveau. Y a le docteur Lefebure, concernant la cohérence cardiaque qui indique qu'il faut travailler au moins 20' par jour et il préconise la respiration carrée : on inspire sur 5 temps, on bloque sur 5 temps poumons pleins, 5 temps pour expirer, 5 temps blocage poumons vides. On reproduit ça pendant 20' parce que c'est à ce moment là que les échanges avec le diaphragme et les muscles s'opèrent et amènent une détente dos-reins-diaphragme-cœur, ce qui permet de s'ancrer complètement dans le corps.
Anne : Alors, si notre auditeur a une vie trépidante et est happé par un tas d'activités, je peux aussi témoigner que quand je parlais de la cohérence cardiaque à mes patients, je leur disais que David Servan-Schreiber préconisait d'en faire 3 fois 5' par jour. Ce n'est pas énorme mais j'avais peu de patients qui le faisaient, qui se l'autorisaient, mais même les patients qui ne le faisaient qu'une fois par jour, au bout de 15 jours-3 semaines, ils en ressentaient des bénéfices. Sachez cher auditeur, que si vous avez très peu de temps vous pouvez déjà expérimenter la cohérence cardiaque simplement 5' avant de vous lever, où avant de vous endormir. J'avais des patients qui le faisaient avant de s'endormir et qui avaient arrêté de prendre des somnifères.
Valérie : oui et ces 5' là, à partir du moment où on y a goûté, vous vous retrouvez dans une situation délicate au niveau personnel ou au travail, et bien avant de répondre… Whouf ! On pose tout et 5' de cohérence cardiaque… et vous allez voir que vous n'allez pas répondre du tout de la même manière. Et vous allez peut-être générer finalement une valeur ajoutée dans votre réponse, créer une nouvelle voie dans laquelle vous allez pouvoir entendre la demande, le besoin et y répondre tout en apportant quelque chose qui ne va pas créer de distorsion en vous, et qui peut-être même va créer une valeur ajoutée pour l'ensemble. Ça vaut le coup d'être tenté.
Mini-virgule
Gilles : Moi depuis mon plus jeune âge, c'est l'intuition qui m'a guidé plutôt que la mentalisation de mes actes. Lorsque je prenais une décision, elle était intuitive et elle ne me nuisait pas, dans le sens où ça me donnait une liberté. À chaque fois que je sentais qu'il fallait que je change d'environnement, je le faisais. Est-ce que c'était de la peur ou pour aller vers quelque chose de meilleur, je ne saurais pas le dire, ça a toujours été intuitif. Et je pense que l'intuition elle est plutôt du côté du cœur. Notre éducation ne nous a pas permis d'avoir cette approche. *Anne* : oui donc il faut s'en emparer maintenant ! Maintenant qu'on en a conscience.
Mini-virgule
Anne : ça me fait penser à une autre ressource que j'ai pour aller bien, le mieux possible dans ce monde, c'est de ralentir et d'alléger le planning. Ça je l'avais mis en place quand je travaillais encore. Je m'étais rendue compte qu'on se met soi-même parfois dans l'urgence. Je l'ai payé assez cher parce que je me suis cassé le poignet en me précipitant

pour aller chercher mon courrier, alors que franchement il n'y avait aucune urgence ! Ça m'a vraiment fait réfléchir, j'ai vraiment ralenti et aussi du coup, progressivement j'ai appris à renoncer à faire certaines choses, ou à les différer. Je me disais 'bon ben ça, ça va me faire trop pour aujourd'hui, je le ferai demain il n'y a pas d'urgence » ou alors « ça, bof, est-ce que j'ai vraiment besoin de le faire ». Quand on veut répondre à toutes les sollicitations extérieures, il y en a tellement ! Et encore plus maintenant avec le numérique, alors en laisser de côté ça calme le jeu, ça fait du bien.

Mini-virgule

Valérie : un médecin un jour m'avait dit « Valérie il faut apprendre à lâcher prise », mais ça je ne comprenais rien. Qu'est-ce que ça voulait dire ? Le jour où j'ai fait mon 1er burn-out ; là j'ai compris. En fait c'est laisser être les choses et les observer.

Anne : Moi le lâcher prise je l'ai expérimenté quand on a commencé à faire notre réflexion avec Gilles. J'étais dans une posture militante parce que je viens d'une famille de militants, et je m'énervais un peu quand j'étais face à des gens qui ne comprenaient pas ce qu'on cherchait, qui ne s'y intéressaient pas, et Gilles m'a fait beaucoup de bien. Il me disait « mais écoute, je suis d'accord avec toi, mais ne dis pas les choses comme ça, tu obtiens l'inverse de ce que tu souhaites ». Et c'est quand j'ai lâché prise avec cette posture que j'ai ressenti la tension dans laquelle elle me mettait. C'est quand j'ai senti la détente que j'ai compris à quel point j'étais tendue avant.

Valérie : quand on a lâché prise, et c'est ce qui est fascinant, les choses viennent tout simplement, elles se font, elles s'enchaînent et là on se dit « mais c'est vrai, c'est ça le chemin ». C'est là que je suis bien.

Mini-virgule

Valérie : Il y a des études neurologiques qui ont été faites sur le ratio de positivité qui est nécessaire pour qu'on puisse se développer de belle façon pour soi-même, pour la santé. Et ce qui a été dit c'est que quand on a 2 pensées négatives pour 1 pensée positive on est en dépression. Rien que ça ! Est-ce qu'on est capables de n'avoir que 2 pensées négatives pour 1 pensée positive dans le monde dans lequel on baigne en ce moment ? … je ne suis pas sûre. Donc l'état dépressif il est global (rires). Après, on peut avoir un peu d'espoir quand on a 1 pensée négative pour 1 pensée positive. On garde seulement la tête hors de l'eau quand on une pensée négative pour 2 pensées positives, et on commence vraiment à être en vitalité optimale quand on a une pensée négative pour 3 pensées positives. Je crois c'est très important de se dire ça et de se dire en fin de journée « je fais mon petit cahier de kiffs, comme disait Elisabeth Servan-Schreiber, sur lequel je note ce qui qui a été chouette dans ma journée et en plus de ça « envoyer le pouvoir de la gratitude ». Me remercier d'avoir été capable d'aller chercher ça, remercier la société d'avoir donné ça, remercier l'autre de me l'avoir apporté.

Mini-virgule

Anne : Moi j'en entendais parler dans mon cabinet de la pensée positive par des personnes qui l'utilisaient un peu comme un mécanisme de défense. C'est à dire, il faut positiver et il ne faut surtout pas voir le négatif pour aller bien. Donc moi, au début je pensais que la pensée positive c'était ça et que donc ce n'était pas très positif ! Mais en fait ce n'est pas ça. Il y a un site – penseepositive.net – qui explique très bien ce qu'est la pensée positive : c'est le fait d'être en capacité d'avoir une position constructive face aux difficultés. Ça me fait penser à une phrase que j'ai entendue, dite par une vieille dame. Elle disait « on ne combat pas l'obscurité, on apporte de la lumière. On ne combat pas le froid, on apporte de la chaleur ». Je suis allée voir Gilles et quand je lui ai dit ça on a tout de suite associé sur « on ne combat pas la compétition sociale / on ne combat pas la rivalité qui sous-tend la compétition sociale, on apporte de l'apparentement. Apporter de l'apparentement, au cas où vous n'auriez pas écouté les épisodes précédents ça signifie

agir en cohérence avec ce que nous appelons les 4 Exigences Fondamentales (4EF) humaines de sens, justice, paix et amour. Agir de cette façon, ça contribue à nous rendre heureux. En tous cas, il nous semble qu'on ne peut pas être véritablement heureux contre quelqu'un, ni au détriment de quelqu'un. Et le titre de notre podcast, Un avenir désirable, il est à entendre comme Un avenir désirable pour tous.

Mini-virgule

Anne : ça m'amène à dire que dans mon équilibre personnel, le fait de me rendre utile, de me sentir utile, ça contribue vraiment à mon équilibre et à mon bien-être. Et ça c'est depuis tout le temps, c'était déjà le cas dans le choix de mes professions et c'est vraiment ça qui me porte.

Mini-virgule

Valérie : Moi je dirais que la posture sociétale qui permettra de rendre le monde meilleur, c'est l'union des uns avec les autres. On ne construit pas la société en ayant des individus qui vont décider pour tous. Ce qui est intéressant par rapport à l'humeur ambiante, où on se dit mais dans quel monde vivons-nous ? Comment on va pouvoir s'en sortir ? Et bien on a Gregg Braden qui nous dit que racine carrée de 1 % de la population, si elle ressent la paix, la guerre s'arrête.

Mini-virgule

Anne : Il y a eu des études qui ont été faites sur ça, sur l'effet Maharishi. Ils expliquent qu'un petit nombre de personnes méditantes (ça peut être par la prière mais ça peut être aussi de la spiritualité non religieuse, laïque), donc un petit nombre de personnes méditantes peut changer le monde. Ils ont fait des expériences dans 11 villes des USA où, pendant que les personnes méditantes méditaient, le taux de criminalité a baissé de façon vraiment significative et ça ne pouvait pas être du au hasard. Il y a eu aussi l'expérience des casques roses au Liban en 88. Les combats se sont arrêtés et les soldats ont témoigné du fait qu'ils ne savaient pas trop pourquoi ils avaient posé les armes. Donc je trouve que, comme tu le disais Valérie, c'est des choses qui donnent un petit peu d'espoir, parce qu'on est dans un monde où, en tous cas en France, on voit les journalistes et les hommes politiques se débattre et tourner en rond autour de la question de l'augmentation de la violence de la société.Et bien c'est une piste qui mériterait d'être explorée de façon sérieuse et ça donne un petit peu d'espoir.

Mini-virgule

Anne : surtout que la méditation transcendantale (que personnellement je ne pratique pas du tout et peut-être qu'il faudrait que je fasse un effort pour m'y mettre), est apparemment très facile à mettre en œuvre, ça ne nécessite pas de changer son mode de vie. Bon voilà, c'est vraiment une voix qui peut donner un petit peu d'espoir sur l'évolution de notre société.

Mini-virgule

Valérie : on est entraînés par des images auxquelles on veut souscrire parce que c'est ce qui est présenté comme étant la réussite. La réussite on peut aller la chercher à l'intérieur de soi, avec ce mouvement de retournement. C'est quoi mon authenticité ? C'est quoi mes vrais besoins ? Qu'est-ce qui véritablement fait que je vais être heureuse aujourd'hui, je vais avoir envie de me lever ? C'est là qu'est l'importance de toujours mettre de la conscience. C'est un travail qui se fait petit à petit. Quand on a pris l'habitude de mettre de la conscience dans ce que l'on fait et bien on n'est plus emprisonné dans un cercle qui ne nous appartient pas. *Anne* : oui les attendus sociaux. Et c'est ce qu'on a dit dans le 2e épisode quand on a fait la différence entre les personnes qui veulent réussir dans la vie et quand on se recentre sur soi et qu'on est dans un souhait de réussir sa vie.

Mini-virgule

Valérie : Ce que je peux avoir vu comme transformation de mon comportement en étant à

l'écoute de ces besoins authentiques que je n'avais jusque là jamais écoutés, c'est de commencer à réussir à dire non. C'est pas simple de savoir dire non, c'est beaucoup plus confortable et facile de dire oui. Et puis savoir dire non tout en ne justifiant pas. Non c'est non, ça ne me convient pas. *Gilles* : et tout ça j'ai l'impression, repose sur notre éducation. *Valérie* : alors à la base oui, mais je dirais que quand on a travaillé sur l'écoute de soi et l'amour de soi ce n'est plus une histoire d'éducation, c'est une histoire de connexion intérieure.
Mini-virgule
Valérie : La joie de se laisser surprendre aussi. Et non pas de se dire « ben de toute façon aujourd'hui il ne va rien se passer ». Ben si ! Il peut se passer quelque chose à chaque seconde. À partir du moment où je suis ouverte à l'accueil de « oh ! Y a un truc différent ! » et puis aussi la regarder cette différence, c'est à dire savoir l'apprécier. Je le garde dans ma petite armoire à kiffs et puis ça va me faire découvrir autre chose plus tard.
Mini-virgule
Gilles : c'est très intéressant que tu évoques la joie parce que moi c'est une chose qui me tient beaucoup à cœur. Je me souviens avoir eu l'opportunité de travailler avec des gens qui étaient dans l'apparentement parce que ça se trouvait comme ça, et bien y a de la joie ! Et comme tu le dit elle arrive comme ça, elle débarque (rires). La joie elle est véritablement dans nos relations. Valérie : oui et les petites joies, même les micro-joies, il faut n'en mépriser aucune.
Mini-virgule
Gilles : On a un besoin de nature, et je pense qu'il existe chez tout le monde. Ça nous apporte de l'apaisement, de la tranquillité, on voit de la beauté, de la magie, des choses qui ne peuvent être que dans la nature, un arc-en-ciel par exemple, sans parler des animaux qu'on peut rencontrer. *Valérie* : y a ceux qui travaillent sur la communication animale maintenant. Et ils rapportent des informations. On voit des animaux qui tombent malades parce que leur maître est en soin et qui vont jusqu'à l'épuisement. Et le maître, au fur et à mesure où l'animal est malade, guérit de manière spectaculaire pour les soignants et finalement l'animal c'est lui qui part. Donc il y a des correspondances qui fonctionnent d'âme à âme, là on ne va pas dire que l'animal a parlé avec son maître. C'est toujours pareil dans l'intrication et le quantique.
Mini-virgule
Gilles :Tu sais Valérie on a été très intéressés par l'approche de Philippe Guillemant dont tu nous avais parlé pendant la préparation de l'émission. Pour vous, cher auditeur, si vous ne connaissez pas Philippe Guillemant, c'est est un physicien qui nous explique que les notions sur lesquelles s'appuyait la physique jusqu'à maintenant, c'est à dire les notions de matière, de temps et d'espace, ne permettent pas de comprendre les phénomènes étiquetés comme étant « para-normaux ». Alors que ces phénomènes peuvent être expliqués en se référant à des notions plus fondamentales qui sont les notions de vibration/énergie/information. En approfondissant ces informations nous sommes tombés sur des vidéos de Luc Bodin. Lui, en tant que médecin, s'est intéressé de manière très pragmatique aux soins énergétiques tout simplement parce qu'il en constatait les effets sur ses patients. Leurs deux approches convergent, mais pour être vraiment honnête il faut dire que nous avons aussi été bousculés dans nos représentations habituelles. Mais en même temps c'est le principe d'un changement, ça bouscule. Vous pourrez vous faire votre propre idée avec les liens mis en description. Ce que nous avons aussi particulièrement apprécié c'est qu'ils transmettent tous les deux leurs connaissances de manière accessible et surtout qu'ils laissent chacun libre de penser. Alors pour revenir sur Luc Bodin, il explique que notre corps est constitué d'énergie, et que quand nous sommes en bonne santé les énergies cosmiques et telluriques nous traversent et circulent

sans entrave dans notre corps. Alors que si la circulation de l'énergie dans notre corps est entravée, ça crée un surplus d'énergie sur certains organes au détriment de certains autres et ça aboutit malheureusement à la maladie. Merci à toi Valérie d'avoir été l'étincelle qui nous a permis de prendre conscience de cette dimension énergétique.
Mini-virgule
Valérie : La force du mental c'est quelque chose qui est plus compréhensible pour chacun. Mais c'est la force du cœur ! Tout à l'heure je le disais, la force magnétique du cœur est 5 000 fois supérieur à celle du cerveau. On a ce réacteur ! *Gilles* : ça voudrait dire que si on disait aux enfants c'est votre cœur qui est le plus important, car maintenant on peut dire que c'est lui qui développe le plus d'énergie, ça nous impacterait. On verrait le monde autrement, et on fonctionne autrement avec ces informations là. *Valérie* : Moi je reste persuadée que c'est en train de se mettre en place. D'autant que les enfants arrivent avec des perceptions qui ne sont pas les mêmes. J'ai l'impression d'avoir eu des prises de conscience j'avais 30 ans, mon fils à 8-10 ans il les avait déjà !! Whaou ! Je reste confiance sur la capacité des enfants de maintenant à créer un monde qui ira vers beaucoup plus de bienveillance. Le bien-être au travail quand j'ai commencé à travailler on n'en parlait même pas, maintenant ça fait partie des lois quand même !
Mini-virgule
Valérie : Pour certains ce sont des croyances, pour d'autres ce sont des vérités, pour moi c'est une évidence, on ne dispose pas que d'un corps physique, on a aussi des corps subtils et on peut travailler sur ces corps subtils pour arriver à une ré-harmonisation. *Anne* : ça fait quoi ? On ressent quoi ? Alors là, quand on rentre sur ce sujet ça n'appartient qu'à soi ! *Anne* : ah d'accord excuse moi! *Valérie* : Je peux en parler mais il ne faut pas croire que vous allez vivre la même chose, c'est ça qu'il faut entendre. Il y a des personnes qui reçoivent des techniques énergétiques et qui ne ressentent pas grand-chose parce que le corps est encore assez fermé et au fur et à mesure on entre dans les corps et on commence à avoir plus de sensations. Moi je fais partie de ces personnes qui ont des sensations assez rapides et ça m'envoie dans des images assez denses, dans des mondes assez lointains. *Anne* : des images ? *Valérie* : oui ce sont des images qui se présentent à moi et qui me nourrissent en fait. *Anne* : Et tu peux les revoir après, tu peux les rappeler ces images ? *Valérie* : Oui mais mais si c'est le mental qui a cousu l'histoire parce on ne s'en souvient pas, alors que sinon ça revient d'un coup, très facilement.
Mini-virgule
Anne : moi je sais que quand j'entends quelque chose qui m'intéresse, par exemple je suis en voiture et à la radio il y a un truc qui m'intéresse, et bien pour être sure de ne pas l'oublier j'éteins la radio. Évidemment je perds la suite, mais ça me ramène à ce que tu disais de l'intériorité, moi j'ai besoin de prendre ce que je viens d'entendre, de le mettre à l'intérieur de moi, de le laisser maturer, et parfois quand c'est quelque chose que je n'ai pas bien compris je m'arrête dès que je peux et je le note sur un petit carnet que j'ai toujours dans ma voiture. Parce que comme je n'ai pas bien compris je ne suis pas sûre de le garder en mémoire. C'est ça qui me permet moi de cultiver mon intériorité en me nourrissant de choses que j'entends sans être envahie par tout. Je stoppe le flux entrant ! J'arrive à ne pas me laisser emballée par le mouvement, la rapidité du monde extérieur. *Valérie* : On est submergés par trop d'informations et à un moment notre cerveau il ne sait plus faire.
Mini-virgule
Anne : le repli sur soi c'est bien, mais c'est c'est pas non plus satisfaisant pour l'équilibre, il faut arriver à gérer le… *Valérie* : Ben je considère que je vis en semi-hermitage, et ce semi-hermitage c'est celui qui me permet de conserver l'équilibre que j'ai fini par retrouver.

Jingle

Gilles : Peut-être l'avez-vous remarqué, nous avons un point commun tous les trois. Nous nous écoutons. Mais l'expérience de Valérie montre qu'avoir un métier ou une activité qui fait vraiment sens peut conduire à ne pas s'écouter. Valérie a appris à le faire et son approche a enrichi notre réflexion. Si vous avez écouté les épisodes précédents, vous avez pu remarque qu'Anne et moi étions très centrés sur la recherche de sens. Nous le sommes toujours, mais Valérie nous a fait remarqué pendant la préparation de l'épisode, que les 4EF peuvent être prises en partant de l'amour. Donc l'amour véritable, il faut entendre par là qu'il n'est pas perverti par le trop d'ego. Donc l'amour véritable fait qu'on accède à la paix et à la justice et c'est ça le sens que prennent alors nos actes.
Merci à toi Valérie d'avoir consacré du temps (et de l'énergie !) à la préparation de cet épisode. Merci à vous cher auditeur de l'avoir écouté. Nous espérons qu'il vous aura apporté quelques idées pour vous recentrer sur votre Être, si besoin en est, et pour oser résister aux éventuels attendus sociaux qui viendraient vous entraver dans cet épanouissement. Vous trouverez en description des liens en rapport avec les ressources que nous avons évoquées. N'hésitez pas à partager les vôtres en commentaire, ça pourra toujours aider d'autres personnes !

Dans le prochain épisode nous interrogerons le fonctionnement des organisations pyramidales. Si ce podcast fait sens pour vous, n'oubliez pas de vous abonner et si possible faites le connaître à l'un de vos proches ! Ça contribuera à sa diffusion et ça nous fera très plaisir ! Merci encore et rendez-vous au 10 avril !

Chanson *Le jardin des espérances* – Aure Felden