



Chemin initiatique pour dépasser ses peurs et conditionnements, exprimer la vérité de son être et rayonner sa singularité dans le monde en étant inspiré et inspirant.

**Se libérer des peurs pour
rayonner l'être profond
que nous sommes !**

Dépasser ses conditionnements afin d'exprimer la vérité de son être.

Les 7 chemins de transformation :

1. Du jugement à l'**acceptation**
2. De la vie prisonnière du passé et du futur à **la présence à l'instant**
3. De la tête toute puissante à l'**alignement cœur-corps-tête**
4. De la dualité à l'**intégration des opposés**
5. Du conformisme à l'**expression de sa singularité**
6. D'être auto-centré à **être relié**
7. De la logique de pénurie à la **logique d'abondance**

Ce document vous propose de découvrir les 7 chemins de transformation de la démarche PASSages en vous proposant de faire pour chacun, un premier pas en direction de la transformation. Il peut s'agir d'un conte pour réfléchir, d'un exercice à effectuer ou d'un texte explicatif. Dans tous les cas, cet apéritif est destiné à vous aider à engager le changement. C'est un avant-goût du chemin de sagesse qui conduit à l'expression de soi.

Bonne route ...



Frédéric MARQUET

marquet@immanence-conseil.com

19 quai Victor Augagneur 69003 Lyon – ☎ **+33 6 13 24 36 87**

LES 7 PREMIERS PAS

1/ Du jugement à l'acceptation

🤔 OPPORTUNITÉ OU MENACE ?

Voici une petite histoire pour comprendre l'inutilité du jugement ou autrement dit, l'importance d'embrasser tous les points de vues.



🏠 Deux fabricants de chaussures se partageaient le monopole du pays. Le marché était arrivé à saturation et le chiffre d'affaires stagnait pour les deux concurrents.

👞 L'un décida de tenter l'aventure de l'export et envoya son meilleur commercial en Papouasie.

✈️ A la sortie de l'aéroport, il s'aperçut que tous les habitants marchaient pieds nus. Il reprit le premier vol retour pour annoncer à son patron que dans ce pays il n'y avait pas de marché.

📌 Le concurrent apprit par sa veille commerciale le voyage en Papouasie et décida illico presto d'envoyer à son tour son meilleur vendeur.

✈️ Dès son arrivée, il fut surpris en voyant les gens pieds nus. Il rentra aussitôt et dit à son patron : « Chef, c'est extraordinaire, personne n'a de chaussures, on va pouvoir en vendre des millions »

📌 Qui a raison ?

Les faits le diront.

Alors plutôt que chercher à interpréter ce qu'on observe et en tirer parfois des conclusions erronées, ne vaut-il pas mieux juste répondre à ce que la vie nous donne ? Et voir si cela portera du fruit ?

❓ Qu'en pensez-vous ?

2/ De la vie prisonnière du passé et du futur à la présence à l'instant



🧑‍🦯 LE MAL VOYANT QUI ENVAIIT L'AVEUGLE 🤖

Il était une fois un être humain ordinaire. Cela aurait pu être vous, cela aurait pu être moi. Appelons-le John. Il déambulait nerveusement. Son esprit était accaparé par ses pensées, sa poitrine saisie par des rancœurs. Les tensions de son corps témoignaient d'un inconfort certain. Une journée habituelle où les soucis remplissaient son esprit. John ne percevait plus le monde qui l'entourait mais seulement lui-même. En marchant tête baissée, il ne vit pas un aveugle et le bouscula.

— Pardon, dit-il mécaniquement.

L'aveugle accepta ses excuses.

Mais John resta figé à observer la sérénité de l'individu à la canne blanche

: sa marche assurée malgré son handicap, son sourire sur les lèvres, son calme après avoir été bousculé.

L'aveugle sentit le regard intense de John et prit la parole :

- Vous avez une vie difficile n'est-ce pas ?
- Comment savez-vous cela ?
- Votre marche est hésitante, le bruit de votre respiration rapide montre du stress et je sens votre sudation. Je ne vois rien mais je ressens ce qui m'entoure et vous me semblez bien fébrile. Vous ne vivez pas dans le monde mais seulement dans votre tête.

Le non voyant repartit en continuant d'être pleinement présent à son environnement.

John se mit alors à pleurer réalisant qu'il était bien plus aveugle que son interlocuteur à la canne blanche.

🍁 Conte personnel

- ? Qui est le véritable aveugle de cette histoire ?
- ? Ne devenons nous pas "mal voyant" lorsque nous nous noyons dans nos pensées ?
- ? Ne désireriez-vous pas avoir la présence au monde et la pleine conscience de cet aveugle

🖼️ Peinture de Jean Martin - les aveugles - 1937 / Musée des beaux arts de Lyon

3/ De la tête toute puissante à l'alignement cœur-corps-tête

🧚 RÉVEILLONS LA FÉE CONSCIENCE 🧚

Il était une fois dans un bar obscur, un jeune homme nommé Victor qui se fit marcher sur le pied.
Une chaîne de commandement se mobilisa alors à l'intérieur de son corps.



Le pied envoya le signal de la douleur.

Les entrailles se crispèrent.

Le cœur se serra de colère.

Le mental interpréta les informations : "un être malveillant vient de franchir les frontières pour agresser l'intégrité de Victor."

Un ordre arriva au poing qui s'écrasa sur le visage de l'offenseur.

Une bagarre générale démarra dans le bar.

Voyant cela, la fée Conscience sortit de sa réserve, s'adressa à Victor et lui proposa de revenir en arrière. Le temps s'enroula et Victor retourna au moment de sa douleur au pied.

Le pied sentit la douleur.

Le cœur contacta la colère qui montait.

La conscience accueillit les deux.

Elle désactiva le programme "mental" au profit de deux autres : "empathie" et "bienveillance". Victor se mit à la place de l'homme maladroit. Remercia la colère pour son information précieuse. Et fit sortir la phrase : « Excusez-moi Monsieur mais vous m'avez fait mal ». Un « pardon » sortit de la bouche de l'autre homme qui offrit à Victor un verre pour se faire pardonner.

Le mental n'avait pas été sollicité. Et Victor apprit ainsi à faire confiance en sa fée conscience.

🍂 Conte personnel

- ? La violence ne commence t'elle pas à l'intérieur de nous ?
- ? Le mental n'est-il pas à la source de beaucoup de nos maux ?
- ? N'avons pas en nous cette fée conscience qui nous permet de maintenir la paix dans notre environnement ?
- ? Savez-vous la réveiller avant de vous laisser emporter par vos émotions ?

4/ De la dualité à l'intégration des opposés

🧑 RÉVÉLER SON OMBRE 🧑



Je partage ici un petit exercice pour commencer à explorer nos profondeurs.

Il s'agit de repérer le phénomène Jungien de projection qui se manifeste dès que vous jugez négativement quelqu'un.

Grâce à ce jugement, vous allez apprendre sur vous-même.

Étape 1 : Sélectionnez une personne que vous n'appréciez pas voire que vous détestez.

Décrivez ce que vous n'aimez pas chez elle.

- ◆ Par exemple : son manque de respect pour les autres.

Étape 2 : Définissez votre critère, principe ou valeur qui est remis en cause par l'attitude de la personne que vous n'appréciez pas.

- ◆ Dans notre exemple : savoir prendre en compte les besoins des autres.

Étape 3 : Imaginez maintenant ce que dirait la personne concernée sur elle-même. Elle n'utiliserait sans doute pas les mots péjoratifs évoqués en étape 1. Bien au contraire, elle qualifierait son comportement de manière positive.

- ◆ Dans notre exemple, elle ne dirait pas « je manque de respect » mais : je sais m'affirmer et m'imposer.

⚠ Il vous sera difficile de remplir cette colonne car cela revient en quelque sorte, au travers des mots choisis, à comprendre et à justifier les comportements que vous jugez de manière négative. Tout l'intérêt de l'exercice reposera sur l'honnêteté dont vous pourrez faire preuve.

Étape 4 : Reprenez les mots de l'étape 2 et imaginez ce que la personne pourrait dire négativement de vous.

- ◆ Dans l'exemple, elle ne dira sans doute pas que vous savez prendre en compte les besoins des autres mais plutôt que : vous êtes une lavette, un paillasson qui se fait marcher dessus ou exploiter.

Cette nouvelle perspective vous permet de comprendre la situation dans sa globalité et apprendre à relativiser. MAIS SURTOUT, l'étape 3 met en lumière ce que vous devriez développer. Ici, à plus vous affirmer et vous imposer que vous ne savez le faire actuellement. D'où l'agacement quand vous voyez cela chez l'autre.

🧑 Vous pourriez presque remercier ceux que vous n'appréciez pas car ils vous apprennent plus sur vous que vous n'apprenez sur eux.

Chaque fois que vous médisez sur quelqu'un vous avez l'occasion de révéler une part de votre ombre.

5/ Du conformisme à l'expression de sa singularité



Il était une fois ... une grenouille qui bouscula bien malencontreusement un étrange lézard camouflé sur une feuille.

L'animal inconnu gémit de douleur.

- Pardon, dit la grenouille, mais qui es-tu ?
- Je suis un caméléon, répondit ce dernier.
- Et comment se fait-il que je ne te vois que pour la première fois ?
- Parce que je me cache. Je prends toujours la couleur de mon environnement. Je disparais pour me fondre dans le paysage.
- Mais, c'est triste de ne pas montrer comme tu es beau.
- Tu plaisantes c'est une chance. En étant invisible, je ne crains rien. Aucun prédateur ne peut me faire du mal.
- Peut-être, mais tu ne peux pas être en relation. Tu restes seul. Et c'est comme si tu n'existais pas.

- Et toi grenouille, tu n'as donc pas peur de mourir en te montrant à tous ?
- Il y a des risques mais je préfère vivre en étant moi-même plutôt que me renier pour ressembler à ce qui m'entoure.

La grenouille n'entendit aucune réponse. Le caméléon avait disparu et plus jamais elle ne le revit.

 Conte personnel

Voici quelques réflexions pour aller plus loin :

- ? N'est-on pas né pour rayonner plutôt que pour se camoufler par peur du danger et de l'autre ?
- ? Osez-vous être vous-même ou trouvez-vous plus confortable de vous fondre dans le paysage ?
- ? Osez-vous exprimer votre originalité ou préférez-vous apparaître comme les autres veulent vous voir ?
- ? Arrivez-vous à exister en exprimant vos désaccords et vos points de vue ?

BONNE RÉFLEXION ...

6/ D'être auto-centré à être relié



🎵 RETROUVONS L'HARMONIE 🎵

🎵 C'est moi le chef ! dit la clé de sol.
Je suis aussi indispensable, s'indigna la clé de fa.
Sans moi, dit la portée, vous n'êtes rien !
Le do dièse manifesta son désaccord.
Attendez un peu, dit le soupir, respirez et calmez-
vous au lieu de vous engueuler.
Tu n'as pas le droit de parler, dit le triolet.
Le silence n'osait rien ajouter.
Les croches enchaînaient les critiques.
Prenez votre temps, dit la ronde.
La blanche feignait l'innocence.
Le bémol réclamait du calme.
La noire pointée insistait.

... Et c'est ainsi que fut créée la cacophonie.

? N'est-ce pas aussi un peu notre monde ?

Se faire la guerre, entrer en compétition, chercher la meilleure part ... alors que nous faisons partie d'une même symphonie qui a besoin de chaque tonalité.

? Pourquoi ne pas essayer de retrouver l'harmonie que nous avons perdue ?

Besoin autant nécessaire à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi.

7 / De la logique de pénurie à la logique d'abondance



LE SECRET DE L'ABONDANCE

- ~ Ceux qui n'aiment pas croient qu'ils ne sont pas aimés.
- ~ Ceux qui ne pardonnent pas croient qu'ils ne sont pas pardonnés.
- ~ Ceux qui ne donnent pas croient qu'ils ne reçoivent pas.

- ◆ Comment, en effet, puis-je croire en quelque chose que je ne connais pas ?

- ◆ Comment connaître quelque chose que je n'expérimente pas ?

Voici le drame de la condition humaine : attendre d'être aimé avant d'aimer, attendre de recevoir avant de donner,... Il faut d'abord donner.

Donner le meilleur de soi, c'est prendre conscience que l'on a le meilleur en soi.

Aimer c'est reconnaître que l'on est amour.

Pardonner c'est savoir que l'on peut être pardonné et ainsi laisser derrière soi la culpabilité.

JE SUIS DONC CE QUE JE DONNE.

J'ai toujours le choix entre :

~ bienveillance et malveillance

~ abondance et pénurie

~ amour et peur.

Ce que je choisis de donner je le vois et j'y crois donc je peux le recevoir des autres.

? Alors prêt à commencer à recevoir l'abondance en donnant l'abondance ?

Le monde a besoin d'amour. Prêt à y contribuer ?