

*Sur le chemin du Mana,  
5 règles de vie*



*A Yvanna et Maryline*

*« L'activité extérieure de la civilisation actuelle oblige nos contemporains à se vouer entièrement au monde visible et à négliger leur vie intérieure. C'est pourtant elle que vous devez rejoindre et développer ; elle vous apportera des satisfactions profondes et les possibilités d'une vie plus saine, mieux remplie, et plus abondante. »*

*Peter Deunov*

# Préface

Le mana est un concept polynésien.

La notion de mana, fondation de la magie et de la religion, est l'émanation de la puissance spirituelle du groupe et contribue à le rassembler. Le mana est créateur de lien social.

La notion de mana a fait l'objet de nombreuses discussions, tant sur la traduction que sur sa signification, mais aussi plus largement, elle a fait l'objet de discussions sur la validité ou la pertinence des « notions de type mana ». Ainsi, en 1881, Codrington définit le mana comme un « vecteur diffus de pouvoir spirituel ou d'efficacité symbolique supposé habiter certains objets et personnes ».

Dix ans plus tard, il précise en affirmant que le mana est un « pouvoir d'influence » s'attachant aux personnes et aux choses, véhiculé par les revenants et les esprits.

Roger Keesing dit que ces définitions sont des créations des Européens, mais pas la conception indigène. En effet, depuis Codrington, lorsque mana a été privilégié comme substantif, il a toujours été traduit comme tel, alors qu'en réalité il avait trois formes possibles : verbe actif, verbe passif, substantif. Cet aspect apparaît encore chez Marcel Mauss, pour lequel le mana devient fondamentalement un substantif. « On dit d'un objet qu'il est mana, pour dire qu'il a cette qualité ; et dans ce cas le mot est une sorte d'adjectif. »

Au début du siècle, le terme mana a commencé à illustrer l'idée d'une qualité abstraite ou d'un support de pouvoir surnaturel sur lequel repose l'action humaine ou dont celle-ci dépend.

Dépassant largement le contexte océanien, mana est devenu une notion du métalangage anthropologique. Aujourd'hui, l'explication la plus aboutie est celle de Keesing, il en donne trois usages :

- verbe d'état signifiant « être efficace, puissant, réalisé », utilisé de façon stéréotypée pour décrire l'efficacité et la chance ;
- verbe employé dans les prières et les invocations : « bénis, soutiens, rends efficace... » ;
- comme substantif : « efficacité, réalisation, puissance... »

Cela pose de nombreuses questions, en particulier celles de la traduction, et de la signification. Car tout ce que l'on attribue au mana reste flottant ou vague.

Claude Lévi-Strauss compare le mana aux mots français « truc » ou « machin ». Il dit en effet que « derrière machin, il y a machine et plus lointainement l'idée

de force ou de pouvoir ». Quant à truc, cela dérive des coups heureux dans les jeux. Pour lui, les conceptions de type mana (wakan, orenda) relèvent d'une forme de pensée universelle et il met en avant une explication linguistique. La fonction des notions de type mana, écrit-il, « est de s'opposer à l'absence de signification sans comporter par soi-même aucune signification particulière », elle est de combler un écart entre le signifiant et le signifié. C'est leur vide sémantique qui rend ces notions centrales. Celles-ci représentent précisément « ce signifiant flottant qui est la servitude de toute pensée finie, bien que la connaissance scientifique soit capable, sinon de l'étancher, au moins de le discipliner partiellement [...]. Nous voyons dans le mana, le wakan, l'orenda et autres notions du même type l'expression consciente d'une fonction sémantique, dont le rôle est de permettre à la pensée symbolique de s'exercer malgré la contradiction qui lui est propre. »

Avec l'exemple du mana se posent les problèmes de l'usage et de la signification. Toutefois, si l'on ne parvient à donner une définition du mana, on lui trouve une fonction avec Lévi-Strauss. Quant à la signification de ce type de notions, il faut probablement y renoncer, puisqu'elles sont en elles-mêmes vides de sens et donc susceptibles de recevoir n'importe quel sens.

Pourtant, on avait donné un sens au mana, une substance diffuse et invisible de pouvoir, une création européenne. Keesing pose le problème de la traduction : une mauvaise traduction peut en effet entraîner non seulement la création d'entités inexistantes, mais aussi d'importants problèmes analytiques. À cause de mé-traductions, les ethnologues se sont souvent inventés de pseudo problèmes. Il ne s'agit pas seulement de chercher des significations à ces notions, il faut aussi observer l'usage qui en est fait, le contexte d'énonciation, etc. (Source : wikipédia).

A partir de 5 règles, il est proposé ici aux lecteurs de créer un mana à partir de 5 attitudes, à partir de règles d'hygiène et mentale, constituées d'outils et de valeurs. Parce qu'il est temps de (re)mettre la spiritualité au centre de nos vies.

Afin de ne pas oublier que nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine, ces 5 règles de vie vont nous permettre de nous ancrer dans le réel tout en vivant ce que chacun d'entre nous a à vivre : évoluer spirituellement.

*Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde - Gandhi*

# **Introduction**

Changer, aller vers le nouveau paradigme, vivre autrement... Une utopie pour certains, un rêve à portée de main pour d'autres, une nécessité pour beaucoup et une urgence aujourd'hui.

Nos modes de vie changent, c'est clair. Les prises de conscience vis-à-vis de l'environnement, l'économie, la politique, la famille, notre façon de consommer, etc... sont nombreuses, c'est indéniable. Avancer sera peut-être semé d'embûches, de doutes et le chemin à parcourir encore long.

Et pourtant rien que nous ne sachions déjà....

Le livre de Job, le Sermon sur la montagne, Jésus chez vous, Confucius, Socrate, Buddha, etc... tous et tout en parle que nous n'ayons déjà vécu ou lu. On peut tout vivre avec dignité, avec Amour.

Nous avons à apprendre à nous adapter à toutes situations avec dignité. Se soumettre au réel, vivre l'expérience humaine.

Quoiqu'il se passe dans nos vies, cela peut être très bien vécu avec détachement, confiance et amour, soyons-en convaincus.

Je suis, Jésus, est en moi, complètement. Il n'y aura pas d'avènement de Jésus comme il y a plus de 2000 ans car il a placé dans le cœur de chacun d'entre nous une étincelle de lui, il est en chacun d'entre nous. Tous ceux que les humains ont appelés les grands maîtres l'on fait.

Nous avons tous des choses à vivre, à nous de choisir de bien les vivre ou non, mais quelque soit la façon que nous choisissons de les vivre, nous les vivrons. C'est ainsi. En revanche, cela ira bien plus vite et nous pourrons bien plus vite accomplir notre mission en choisissant de les vivre dans l'Amour.

Ce chemin vers la réalisation de notre mission commune devra passer par la mise en place de principes, de règles immuables.

Encore plus aujourd'hui qu'hier, ces règles de vie vont devoir faire partie intégrante de nos vies. Nous devons nous y tenir de toutes nos forces, il y a urgence.

Tout l'art de vivre consiste à se soumettre au réel disait Maria Montessori. Alors faisons-le avec élégance et ne craignons pas d'embellir notre vie par des gestes tous simples, une petite routine. Voir concrètement, là sous nos yeux que notre vie est belle, enrichit nos pensées. Ne nous en privons donc pas.

Commençons par nous. Une bonne hygiène corporelle se voit et embellit autant la tenue vestimentaire que la personne elle-même : teint éclatant, cheveux propres et brillants, dents blanches, ongles soignés, s'habiller avec soin et élégance, simplement.

Une maison rangée et propre : on dit que la propreté est un signe de richesse, décorée avec harmonie et simplement. Un vrai plaisir pour nos yeux et on trouve cela tellement beau ! La preuve : les magazines de déco nous font rêver. Chacun d'entre nous y a droit, c'est tout simple à mettre en place et surtout cela ne coûte pas d'argent. Cela ne demande que du temps et ce temps-là chacun d'entre nous le mérite.

Un petit exercice de méditation quotidien, la lecture d'un texte de pensées positives, une petite marche, une musique que l'on aime, nous aideront également à embellir notre vie.

Nous méritons de prendre soin de nous et ces petits gestes sont simples, gratuits et s'intègrent parfaitement à nos journées déjà bien remplies.

C'est à partir de la lecture du livre de Steven R. Covey, Les 7 bonnes habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent, et la découverte des ouvrages d'Omraam Mikael, que la règle des 5 a été créée.

Cette règle des 5 nous permet de vivre le plus grand challenge que tout être spirituel a à vivre au cours de son expérience humaine : se soumettre au réel.

Cette règle des 5 consiste tout simplement en 5 règles d'hygiène de vie qui existent depuis la nuit des temps et qui permettent de s'ancrer au quotidien :

1. propre sur soi
2. propre autour de soi.
3. propre dans sa tête
4. propre dans sa bouche
5. propre dans son cœur

Ces 5 petites règles de vie peuvent devenir la base de reconstruction d'une vie entière. Il est important que ces règles soient mises en place dans l'ordre présenté. Lorsque la règle 1 sera mise en place dans sa totalité, vous pourrez ensuite passer à la règle 2 et ainsi de suite. De cet ordre, cette discipline dépendra le succès de la réalisation du mana de la règle des 5. Si la règle 1 vous semble déjà acquise, reprenez-la avec humilité et vérifiez que tout y soit bien mis en place.

*Chaque activité à laquelle vous vous livrez révèle votre éducation, votre caractère, votre intelligence, votre sens esthétique. Vous dites : « Oh, mais moi j'ai seulement à balayer et laver le sol ! » Mais croyez-vous que ce soit si simple que ça ? Là aussi il y a à réfléchir et à se montrer vigilant.*

*Simplement d'après la façon dont vous vous y prenez pour commencer ce travail que vous prétendez si facile, vous révélez votre intelligence.*

*Même pour balayer, il y a tout un ordre à suivre, et certaines précautions à prendre pour ne pas soulever des quantités de poussière.*

*Vous direz que vous utilisez un aspirateur. C'est très bien, mais là aussi il faut être vigilant pour ne pas passer plusieurs fois au même endroit et en négliger d'autres, ne pas heurter tous les meubles, ne pas emporter une chaise avec le fil, etc. Aucun travail ne peut se faire sans attention, sans réflexion. Quel que soit ce travail, physique ou mental, il faut voir tout d'abord comment l'organiser, dans quel ordre l'exécuter.*

*C'est ce que l'on appelle avoir une bonne méthode de travail. Alors observez-vous, et quelle que soit la tâche que vous entreprenez, réfléchissez à la manière dont vous allez la préparer et l'exécuter.*

*Omraam Mikhaël Aïvanhov*

# **Comprendre la philosophie du Chemin du Mana**

Comprendre la philosophie du Chemin du Mana c'est comprendre que la Vie est régie par le chiffre 5.

En effet, le 5, le chiffre du changement en numérologie, marque les étapes de changement dans la vie des êtres humains autant dans leurs évolutions matérielles que dans leurs évolutions spirituelles.

## **Les 5 périodes de vie**

Ainsi, l'être humain traverse 5 périodes dans sa vie : la petite enfance, l'enfance, la jeunesse, l'âge adulte et la vieillesse :

- La petite enfance est principalement marquée par les soins que l'on nous apporte jusqu'à nos 3 ans.
- L'enfance, de 3 ans à 17 ans, nous permet de découvrir notre environnement et de nous ancrer.
- La jeunesse de 17 à 25 ans nous ouvre à la rencontre avec l'autre.
- L'âge adulte nous amène à prendre conscience de notre égo.
- La vieillesse nous permet de développer en nous la sagesse.

## **Les 5 ouvertures de conscience**

Les enseignements spirituels nous apprennent qu'il y a 5 ouvertures de conscience sur Terre :

- les âmes primaires qui vivent leur première vie sur Terre, agissent sans réfléchir ;
- les âmes jeunes ne sont pas du tout autonomes ni responsables, n'aiment pas travailler, attendent que d'autres s'occupent d'elles matériellement et financièrement ;
- les âmes adultes s'intéressent principalement à l'argent, le paraître, le pouvoir, la réussite sociale ;
- les âmes élevées sont dans la recherche d'enseignements spirituels, holistiques, sont tournées vers les autres et ont encore besoin d'être guidées ;
- les vieilles âmes sont au service des autres et s'y engagent. Elles sont dès leur plus jeune âge tout à fait conscientes de ce qu'elles ont à réaliser. Elles sont définitivement spirituelles et ont pour particularité probante d'avoir de grandes connaissances innées.

## **Les 5 sens**

L'être humain est doté de 5 sens, à la base du système de perception de l'organisme, qui vous lient à votre environnement. Il s'agit de l'ouïe, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat. L'organisme utilise chacun d'eux comme un outil servant à brosser un portrait clair du monde qui vous entoure. Ils vous permettent de connaître le monde dans lequel vous vivez et de prendre des décisions en conséquence. Le temps est venu d'en apprendre davantage sur vos cinq sens.

## **Les 5 doigts de la main**

Maria Montessori voit dans la main un “organe exécutif de l'intelligence“. C'est à travers la main que les hommes prennent possession de leur environnement, le transforment et accomplissent leur mission d'être humain.

« L'organe moteur qui caractérise l'Homme, c'est la main au service de l'intelligence pour la réalisation du travail. » – Maria Montessori

Chaque doigt, prolongement de cette main, symbolisent la dextérité, la sensibilité, l'action, la créativité, les mouvements quotidiens, le détail et le moment présent. Il manifeste mes pensées, désirs et sentiments étant la main reliée au cœur.

## **Les 5 règles du Chemin du Mana**

1. Propre sur soi
2. Propre autour de soi
3. Propre dans sa bouche
4. Propre dans sa tête
5. Propre dans son cœur

## Règle n°1 - Propre sur soi



*On ne peut pas changer les gens tu sais, on peut juste leur montrer un chemin,  
puis leur donner envie de l'emprunter.*

*Laurent Gounelle  
Les Dieux voyagent toujours incognito*

Il est important de prendre soin de son corps. Il est notre véhicule ici-bas et nous souhaitons tous aller le plus loin possible.

La crise Covid a pu en grande partie être gérée par la mise en place des gestes d'hygiènes. Des millions de personnes ont pris conscience que grâce à de simples gestes de nombreuses maladies pouvaient être évitées.

La mal-a-die va souvent au-delà de ce que nous pensons.

En (ré)apprenant les gestes d'hygiène, nous (ré)apprenons à comprendre les fonctions de notre corps mais aussi le langage de notre corps. En prenant soin de lui, nous prenons soin de nous.

Ainsi Platon disait : "Les maux du corps sont les mots de l'âme. Ainsi on ne doit pas guérir le corps sans chercher à guérir l'âme.".

Prenez un temps pour vous et noter quels sont les gestes d'hygiène qui sont importants pour vous, dans votre foyer. Avez-vous une routine ? Avez-vous mis en place une routine pour vos enfants ? Etc...

Prenez aussi le temps de noter pourquoi vous avez choisi ces gestes : est-ce une habitude apprise enfant ? Est-ce un geste mis en place ces dernières années ? Est-ce culturel ? Est-ce pour vous une nécessité ? Etc...

Prendre soin de son corps c'est aussi le nourrir convenablement, l'entretenir par des exercices sportifs.

## **Hygiène corporelle**

Nos gestes d'hygiène nous invitent à vivre en pleine conscience en sachant pourquoi nous les pratiquons, en apprenant à prendre soin de soi et des autres, en vivant le moment présent.

La première étape consiste à les identifier clairement :

- les mains doivent être lavées régulièrement après avoir été aux toilettes, en rentrant à la maison, avant de passer à table et dès qu'elles ont été salies ;
- les ongles des mains et des pieds doivent être nettoyés avec une petite brosse et dès qu'ils sont sales ;
- les dents sont nettoyées après chaque repas ;

- les cheveux sont lavés au moins une fois par semaine, après chaque effort physique et dès qu'ils sont sales ; un traitement anti-poux doit être fait toutes les semaines quand les enfants sont à l'école ;
- les pieds doivent être propres avant de mettre les chaussures, avant d'aller au lit, dès qu'ils sont sales. On ne rentre pas les pieds sales dans une maison ;
- on s'essuie bien quand on va aux toilettes même pour le pipi.

Le matin :

- au réveil, se rincer la bouche ou se brosser les dents, se nettoyer le visage, se coiffer ;
- après le petit déjeuner, se brosser les dents.

Le soir :

- douche complète ; y ajouter une méditation, une prière : eau claire et purificatrice nettoie moi des mauvaises énergies de la journée.
- Une fois par semaine : une grande toilette pendant laquelle on vérifie que les ongles des pieds et des mains sont bien propres et coupés ; que les cheveux sont bien propres et bien taillés, qu'il n'y a pas de poux ; que les oreilles sont bien nettoyées ; faire des soins de la peau du visage si besoin (boutons d'acné, masque pour le visage, etc...) ; pour les filles : épilation des cils, des jambes (Si on a choisi ce soin là).

Les outils indispensables : un bon savon de marseille, un shampoing, un dentifrice, une serviette de bain par personne, brosse, peigne, coupe ongles.

Une fois par semaine : une grande toilette pendant laquelle on vérifie que les ongles des pieds et des mains sont bien propres et coupés, les talons poncés ; que les cheveux sont bien propres et bien taillés, qu'il n'y a pas de poux ; que les oreilles sont bien nettoyées ; faire des soins de la peau du visage si besoin (boutons d'acné, masque pour le visage, etc...) ; pour les filles : épilation des cils, des jambes (Si on a choisi ce soin là). Hydrater sa peau si besoin.

Prenez un temps pour vous et identifiez les gestes que vous faites quotidiennement, notez ceux que vous pourriez (ré)intégrer à votre routine.

Observez-vous lorsque vous faites ces soins, lorsque vous les donnez à quelqu'un (un enfant, un parent vieillissant, un patient, ....) en gardant à l'esprit que les gestes d'hygiène sont des soins.

## **Ce que nous dit notre corps**

Chaque partie de notre corps représente un domaine de ce que nous avons à protéger, travailler, que nous pouvons considérer comme une carte mémoire.

Ainsi chaque **dent** aurait une valeur symbolique faisant écho à notre histoire personnelle et transpersonnelle. Véritable reflet de notre évolution et marqueur du passage de l'enfance à l'âge adulte, la dent cristallise énergétiquement et physiologiquement de nombreux aspects de notre vie. Entre informations psycho-émotionnelles, hygiène alimentaire et mentale et quête d'introspection, l'étude de nos dents nous donnerait accès à des clés de compréhension sur notre parcours de vie et d'incarnation.

*La bouche, c'est un écho, un miroir des hommes - Alaa El-Aswany*

D'une façon générale la **peau** représente la protection, le contact, le toucher, la réceptivité la séparation et la communication.

Un problème de peau est en lien avec nos contacts avec l'extérieur, les autres. Il exprimera autant notre désir que notre peur ou rejet de l'autre. Il cache souvent plusieurs sentiments.

*Les maux du corps sont les mots de l'âme – Platon*

Les **cheveux** représentent les pensées et l'état spirituel de l'individu montrant les liens et l'unité spirituelle de sa famille et définissant l'harmonie culturelle et l'alignement spirituel de sa communauté. Ils sont une partie intégrante de qui nous sommes. Ils couronnent nos têtes et parachèvent la beauté humaine. Ils relient le visible à l'invisible. Parce qu'ils poussent et se renouvellent sans cesse, les cheveux concentrent une force que beaucoup de peuples ont estimée sacrée. Il faut canaliser cette force en la domestiquant. Cette domestication confine à l'art. Symboliquement, c'est passer de la barbarie à la socialisation.

Les **pieds** sont symbole de progrès, d'équilibre, d'avancement. Synonyme de force, ils nous relient à la nature, à ce qui est terrestre et nous rappelle que nous aussi nous en faisons partie de manière harmonieuse. Ils nous servent d'abord à nous tenir debout et à être stable, en sécurité, ils donnent la direction. C'est notre point d'ancre, ce qui nous relie à la terre. Pour un droitier : le pied droit représente la mère biologique et le pied gauche la mère symbolique. C'est l'inverse pour les gauchers.

Nos **mains** représentent notre capacité d'action, de réalisation, de travail, toujours dans la précision. Elles servent également à prendre, à donner et à recevoir. Les mains sont en lien avec le chakra du coeur. Formidable outil de création, de communication, d'expression de la spiritualité, elles sont notre identité : pas une seule main ne se ressemble.

Nos **oreilles** sont les organes de l'audition et de l'équilibre, par conséquent elles représentent notre capacité à entendre, celle d'écouter et celle de recevoir les informations. Grâce à l'écoute, elles permettent de s'ouvrir au monde extérieur.

Nos **yeux** sont la symbolique de la perception, du discernement, du sens du détail, de la découverte et de la compréhension du monde et de nos congénères. Ils sont le miroir de l'âme.

## **Hygiène alimentaire**

Prendre soin de son corps cela passe aussi par comment nous le nourrissons. Une alimentation saine est indissociable de l'hygiène.

Privilégier les aliments frais est primordiale. Les produits industriels et boissons industrielles sont à proscrire autant se faire que peu. Faire ce choix c'est aussi contribuer à la protection de l'environnement.

Les légumes et les fruits doivent être rincés avant d'être mangés et cuisinés. Choisir de cuisiner simplement et avec des produits frais est un premier pas indispensable. Manger moins, c'est vivre mieux et en meilleure santé. Prenons également l'habitude, comme nos Anciens, de bénir ceux et ce grâce à qui nous prenons nos repas.

L'alcool et le tabac ne devraient être utilisés que pour ce pourquoi ils sont faits : ce sont des médicaments. En prendre sans discernement, sans connaître leurs effets, provoquent des surdosages, des effets secondaires, comme tout médicament. Ils ne servent pas à se faire plaisir.

A proscrire : lait en poudre, soda, sirop industriel, café en poudre type nescafé, twisties et autres snacks, plats cuisinés en conserve et surgelés, saucisses de poulet et autres, boulettes de viande surgelées, cordons bleu surgelés, etc...

Choisir de cuisiner simplement et avec des produits frais est un premier pas indispensable.

Ce que nous faisons à notre corps, nous le faisons à la planète Terre : en l'intoxiquant, le polluant avec du tabac, des drogues, des produits industriels, de l'alcool, etc... nous polluons la planète.

A partir d'aujourd'hui, faites le point sur comment vous vous nourrissez, faites le point sur vos achats. Notez pas exemple combien vous dépensez par semaine en produits industriels (coca, twisties, etc....), en alcool, en tabac... Ce n'est pas parce que nous achetons ces produits que nous sommes riches. Au contraire, ils ruinent

notre santé et notre portefeuille. La richesse vient de tout ce que nous faisons, créons, de ce que nous sommes.

*Vous avez l'habitude de manger en pensant à tout autre chose qu'à la nourriture, c'est pourquoi vous n'arrivez pas encore à capter toutes les énergies qu'elle contient. Vous êtes distrait, dispersé, vous avalez machinalement, et même si votre organisme se sent soutenu, renforcé, en fait il n'a reçu que les éléments les plus grossiers et les plus matériels.*

*Vous n'avez aucune idée de toutes les énergies dont vous pourriez bénéficier si vous saviez vraiment manger dans le silence, en vous concentrant sur la nourriture pour en retirer les particules éthériques. Essayez désormais, pendant les repas : ne pensez à rien d'autre ; au moins pour une demi-heure, laissez tout de côté, et concentrez votre attention sur la nourriture, pour en retirer les énergies subtiles qui contribueront à alimenter votre vie psychique - Omraam Mikhaël Aïvanhov*

Références :

<https://fr.dental-tribune.com/news/ce-que-nos-dents-disent-de-nous-partie-i/>  
<https://fr.dental-tribune.com/news/ce-que-nos-dents-disent-de-nous-partie-ii/>  
<https://www.estelledaves.com/pages/maladies-et-symptomes/>

Fin de la découverte de la règle 1 :

Vous avez (ré)appris les règles de base pour l'hygiène du corps, vous avez noté ce que vous faites, ce que vous n'avez pas encore mis en place.

Désormais sur ce chemin, vous allez aller vers plus de perfectionnement, de précision. Vous apprendrez ainsi que d'autres parties de votre corps méritent toute votre attention comme votre nombril. Vous découvrirez ainsi qu'il est important de le nettoyer et que par exemple il suffit de mettre une fois par semaine de l'huile de coco dans son nombril puis de le savonner. Vous découvrirez peut-être aussi sa signification spirituelle ? Vous découvrirez comment bien se laver le nez, les parties génitales, les fesses, etc... et cela vous amènera à mettre en place d'autres gestes d'hygiène pour le corps mais également des gestes d'hygiène de vie. Vous découvrirez peut-être que des mouvements d'étirement permettent de mieux dormir, etc...

Plus vous en apprendrez sur le domaine de l'hygiène, sur le fonctionnement du corps, sans tomber dans un narcissisme malsain qui pourrait vous amener à ne vous occuper que de votre physique (ce n'est pas le but ici) ou en faire une obsession, plus vous saurez vous soigner et donner des soins à vos proches, plus vous vivrez sainement.

Garder quelques pages blanches dans son carnet pour noter les autres changements mis en place, permet de suivre l'état de son chemin.



## Exercice 1

## **Faites le bilan de ce que vous faites**

---

---

---

---

---

## **Notez ici ce que vous ne faites pas**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Notez ici ce que vous pouvez améliorer**

---

---

---

---

---

## Écrivez votre routine

---

---

---

---

---



## Règle n°2 - Propre autour de soi



*C'est par l'harmonie que nous attirons les esprits lumineux du monde invisible,  
et ils deviennent nos amis, ils ne nous quittent plus.*

*Omraam Mikhaël Aïvanhov*

A la règle 1, nous allons ajouter la règle 2 cette semaine : propre autour de soi.

L'aspect de notre maison est définitivement le reflet de notre âme et de la façon dont nous traitons notre corps. La plus simple des demeures peut être accueillante rien que du fait d'être propre. Elle est également signe que nous maîtrisons notre quotidien.

On dit souvent d'un lieu qu'il a une âme. Pour le psychanalyste Alberto Eiguer, notre intérieur parle. Et en dit long sur ce que nous sommes. L'intérieur d'une maison révèle ce que ses habitants ont dans la tête, dans quelles énergies spirituelles ils sont.

Dans les jours qui viennent, nous verrons ensemble une routine qui permettra de mettre de l'ordre dans nos pensées, de savoir quelles sont les énergies que nous créons autour de nous.

Noter aujourd'hui, ce que représente votre logement, votre intérieur. Est-il le reflet de ce que vous souhaitez pour vous ? Comment vous sentez-vous dans votre logement ?

Noter également tout ce que vous avez en meubles, dans vos placards, pour chaque pièce.

Vos tiroirs et placards regorgent de produits d'entretien et d'hygiène ? Ils vous donnent l'impression qu'en les achetant votre maison serait rangée et nettoyée comme par enchantement. Ah les dégâts de la publicité !

Il n'en est rien.

Vous n'avez besoin que de quelques produits dans vos placards : de la lessive (bio de préférence), du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du citron, du savon végétal et de l'huile de coude. Votre logement n'a besoin que de cela pour être propre. De plus, il faut savoir que les produits d'entretien industriels salissent plus qu'ils ne lavent et surtout polluent notre environnement. Vous vous en rendrez vite compte en ne les utilisant plus.

Faites en sorte que votre logement soit toujours rangé avant de le quitter et avant de vous coucher. Rien de plus accueillant qu'un logement propre et rangé lorsqu'on rentre après une journée harassante à l'extérieur. Votre logement est votre cocon, le lieu où vous vous ressourcez. Et quel régal que de commencer sa journée dans un environnement propre et bien rangé.

Vous êtes votre invité VIP. Vous devez vous recevoir en tant que tel. N'avez vous jamais eu cette impression que vos invités ne reconnaissaient pas tous les efforts

que vous aviez mis en place pour les recevoir ? C'est parce que cela se sent instinctivement que ce n'est pas votre quotidien, cela sonne donc faux. Il vaut mieux manger une simple tranche de jambon dans une jolie assiette, qu'un steak dans une assiette en carton. Dressez tous les jours une jolie table, prenez votre café dans un joli mug, buvez votre meilleur thé. Tapis rouge tous les jours ! Et garder en mémoire que se laver dans une douche sale ne sert pas à grand-chose...

N'oubliez pas qu'à travers ces gestes simples, vous découvrirez/apprendrez l'humilité. Et puis observez-vous : lorsque vous nettoyez votre intérieur/maison, vous nettoyez votre intérieur/esprit.

Que ce soit à la maison ou au travail, si vous passez une grande partie de votre temps dans un environnement désorganisé et sale, cela vous affectera. Améliorez ce qui vous entoure, organisez et nettoyez votre environnement. Montrez à l'Univers que vous êtes prêt à recevoir beaucoup plus. Prenez soin de ce que vous avez déjà !

## **9 bonnes habitudes**

1. Ranger les vêtements tous les soirs soit en les mettant directement dans le panier à linge soit en les mettant sur cintres.
2. Avoir juste ce qu'il faut en draps, serviettes de bains, torchons, ustensiles, etc....
3. Se servir de papiers journaux, sopalin, etc... pour y déposer épluchures, etc..
4. Nettoyer les surfaces après chaque utilisation.
5. Faire le lit tous les matins au réveil.
6. Ranger systématiquement chaussures et vestes dans un placard dédié à cet usage.
7. Ne jamais laisser de vaisselle dans l'évier : laver et essuyer de suite.
8. Remettre toujours les choses à leur place après utilisation.
9. Balayer et dépoussiérer régulièrement.

## **Routine ménage**

Organiser son temps de ménage est primordial.

Plus nous nous soumettons au réel, plus nous nous organisons, plus nous sommes ancrés et capables de vivre librement ce que nous avons à travailler spirituellement. Et nous transmettons un beau message à L'Univers : je respecte ce qui est mis à ma disposition pour bien vivre ici et maintenant.

Les chambres : les lits doivent être fait tous les matins au lever. Les draps, couvertures, taies d'oreillers sont à laver au moins une fois par mois. Plus si besoin (Les couples ayant une vie sexuelle régulière doivent les changer plus souvent). Une fois par mois, les matelas sont aérés.

Les toilettes : elles sont vérifiées à chaque passage (pipi, chasse tirée, etc....), nettoyées avec un produit et une brosse après la grosse commission. Les garçons et les hommes doivent s'asseoir lorsqu'ils font pipi. Les toilettes sièges ne sont pas adaptées pour faire pipi debout. Elles sont désinfectées si quelqu'un a une diarrhée. Le dessus des toilettes est également nettoyé une fois par jour. (Note : bien apprendre surtout aux enfants à bien s'essuyer après avoir fait pipi ou caca. Cela évite les accidents).

La salle de bains : une serviette de bain par personne, une serviette pour s'essuyer les mains, un tapis de bain. Les serviettes sont accrochées, suspendues après utilisation pour séchage. Elles sont à changer minimum 1 fois par semaine. Plus si besoin. Pareil pour le tapis de bain et l'essuie main : mettre à sécher après utilisation et changement toutes les semaines. Plus si besoin.

La cuisine : elle est nettoyée et rangée après chaque repas y compris balayée. La vaisselle doit être nettoyée et rangée après utilisation. La table, le plan de travail, la gazinière, le four sont à nettoyer après chaque utilisation. L'évier est nettoyé après chaque utilisation. Le frigidaire est nettoyé une fois par mois. Les placards une fois tous les 2 mois. Les torchons sont à laver 1 fois par semaine. 1 torchon pour essuyer la vaisselle, 1 torchon pour essuyer les mains et les surfaces (table, plan de travail). Plus si besoin. Les éponges doivent être bien essorées et rincées après utilisation.

Les sols sont à balayer tous les jours. Les nettoyer au moins 2 fois par semaine. Plus si besoin. Ne pas garder d'eau sale dans un seau, toujours bien rincer le mop, la serpillière et mettre à sécher après utilisation. La serpillière doit être passée à la machine régulièrement.

Les vitres sont à nettoyer une fois par mois. Plus si besoin.

Le linge sale est systématiquement mis dans un panier. Une routine peut être organisée pour le lavage, séchage et pliage du linge en choisissant un jour par semaine.

La poubelle est vidée tous les jours et nettoyée une fois par semaine, plus si besoin. Toujours mettre un sac poubelle. Emballer les épluchures, aliments dans du papier pour faciliter le biodégradage et éviter les mauvaises odeurs. Plus si

besoin. Elle doit être placée dans un coin de la cuisine, à l'écart du plan de travail, de la table. Elle doit être adaptée à la cuisine.

Garder en mémoire : c'est sale, on nettoie ; c'est en désordre, on range. On ne quitte pas la maison tant que tout n'est pas rangé et nettoyé, on ne se couche pas tant que tout n'est pas rangé et nettoyé.

Règle d'or : tout le monde fait sa part.

« Montre-moi ta maison, je te dirai qui tu es. » Alberto Eiger

Notre maison comme notre corps nous servent de refuge, contiennent la mémoire de notre passé et sont le reflet de notre état émotionnel. Il peut nous arriver d'éprouver des difficultés à ranger sa maison et à prendre soin de son corps au cours d'une période difficile.

Il est intéressant également de voir la maison comme un prolongement du corps humain, qui remplit plusieurs fonctions. C'est chez nous que nous mangeons, dormons et nous reproduisons. C'est le lieu de vie par excellence, là où se déroulent les anniversaires, les réunions de familles, les premiers pas des enfants. Il n'y a pas si longtemps, c'était même dans la maison que les bébés voyaient le jour !

La maison est souvent le lieu où nous nous sentons le plus en sécurité et où nous ne craignons pas d'être nous-mêmes. L'aménagement de la maison est d'une certaine façon un lieu d'expression de notre personnalité.

Comme l'affirme l'artiste Friedensreich Hundertwasser: « Les maisons sont notre 3ème peau...Les maisons aussi pleurent et saignent...La maison est miroir de l'homme...Chaque maison même laide et malade peut être guérie... ».

## **Le salon**

Le salon est dans une maison le lieu le plus public et celui exprimant parfois le plus sa personnalité. C'est dans cette pièce que les visiteurs sont invités à s'installer. C'est aussi ici que sont souvent rassemblés les livres, les photos de famille, les souvenirs de voyage et les créations. Cette pièce centrale est un véritable vecteur d'expression de son individualité, mais aussi de son appartenance à une certaine classe sociale.

## **La cuisine**

La cuisine est pour beaucoup la pièce la plus importante. C'est un lieu de vie et d'échanges. On y mange, on y discute, les enfants y font leurs devoirs. Cantonnée à la sphère privée, la cuisine peut être vue comme le salon du quotidien, dans lequel se retrouve la famille pour discuter et partager un repas en fin de journée.

### **La chambre parentale**

La chambre parentale incarne une notion forte d'espace privé et une célébration du couple : elle n'est d'ailleurs pas systématiquement montrée lors d'une visite de la maison. C'est une pièce dans laquelle la plupart des familles investissent moins en ameublement. Une chambre épurée et minimaliste en décoration est d'ailleurs recommandée dans la philosophie Feng Shui pour se sentir apaisé et en faire un lieu de repos propice au sommeil.

### **Une maison vide**

Une maison peu ou pas meublée peut être interprétée de façon assez négative. Elle peut traduire un manque, une absence de lien, voire des symptômes dépressifs qui ne donnent pas envie de « construire » son foyer.

### **Une maison en désordre**

La notion de désordre est relative : vous pouvez entrer chez quelqu'un et avoir l'impression de pénétrer dans un véritable capharnaüm, quand la personne concernée se sentira parfaitement bien dans son intérieur. Dans ce cas-là, le désordre peut juste refléter la personnalité du propriétaire qui ne ressent pas forcément le besoin d'organiser son intérieur en espaces distincts. En revanche, un désordre passager subi et non souhaité traduit souvent un mal-être dans sa vie, qu'il s'agisse d'un surmenage, d'un épisode dépressif ou de relations familiales dégradées.

### **Une maison encombrée**

Un intérieur surchargé d'objets peut être le reflet d'un besoin de remplir, parfois au point de limiter les mouvements dans l'intérieur. C'est ainsi une façon de ralentir le temps qui peut transcrire une peur d'avancer. L'encombrement peut aussi traduire le fait de vouloir s'accrocher au passé.

Ouvrez vos placards, vos tiroirs et établissez la liste de ce que vous avez.

Ne gardez rien en double, vendez ou donnez ce que vous avez en trop. Faites la liste de ce que vous avez dans votre garde-manger, dans votre placard de produits d'entretien, dans votre salle de bain. Et n'achetez rien tant que c'est sur la liste.

Et n'oublions pas : *l'accumulation de choses à la maison et le désordre sont liés à différents types de peurs. Peur du changement, peur d'être oublié ou d'oublier,*

*peur du manque, ils symbolisent également la confusion, le manque d'approche, le chaos, l'instabilité, l'incertitude quant aux objectifs, sur votre identité ou ce que vous attendez de la vie.*

## Exercice 2

## **Faites le bilan de ce que vous faites**

---

---

---

---

---

## **Notez ici ce que vous ne faites pas**

---

---

---

---

---

## Notez ici ce que vous pouvez améliorer

---

---

---

---

---

## Écrivez votre routine

---

---

---

---

---

## Règle n°3 - Propre dans sa tête



*Il n'y a pas de guerre qui n'ait pas commencé par une pensée de haine, qui ensuite s'est répandue dans d'autres esprits, ce n'est donc pas un luxe (...) que de se libérer de ces poisons mentaux qui sont la cause ultime de toute cette souffrance.*

*Matthieu Ricard*

En prenant le temps de vous occuper de vous, en prenant le temps de vous occuper de votre maison, vous avez (ré)appris à vous concentrer sur l'instant présent ce qui a normalement pu vous permettre de clarifier vos pensées.

Vous êtes donc prêtes, prêts à travailler la 3ème règle qui vous permettra de découvrir votre Mana : propre dans sa tête.

*« Si quelqu'un nous suivait pas à pas et nous murmurait sans cesse nos propres pensées, nous en aurions rapidement assez. Et s'il continuait, nous serions consternés par ses constantes critiques et craintes, puis en colère parce qu'il ne voudrait jamais la boucler. Pour finir, nous pourrions simplement conclure qu'il s'agit d'un fou. Et pourtant c'est ce que nous nous faisons à nous-même ! »* Jack Kornfield.

Il existe de multiples petits exercices qui peuvent nous permettre de ne plus être noyé sous des pensées négatives : une phrase pleine de bon sens ou un joli mot répété tel un mantra, la méditation, la respiration, la prière, ... Faites attention à ce que vous pensez mais aussi à ce que vous regardez, écoutez, lisez.

La TV regorge de films de guerre, enquêtes policières macabres, séries télé pour adolescents faisant l'éloge de la paresse, de la cupidité et de la médisance, reportages tous plus déprimants les uns que les autres. Comment voulez vous vous sentir bien, joyeux et en sécurité avec avoir visionné un viol, par exemple, presque en direct sur votre écran de télé...

La musique adoucit les moeurs oui mais la bonne musique. Observez ces adolescents révoltés qui écoutent du hard rock : ils dansent et chantent dessus en hurlant leur colère ! Les paroles de certaines chansons peuvent être de véritables poisons.

Nous ne prenons pas assez soin de notre esprit. Sans lui nous ne serions pas là, sans lui notre part d'humanité n'existerait pas. Il faut abreuver notre esprit de textes qui nous donnent l'occasion de réfléchir, d'avancer spirituellement.

La connaissance rend meilleur et beaucoup plus tolérant. N'ayons pas peur d'en abuser. Et puis entre les bibliothèques et internet, on a de quoi se rassasier aujourd'hui.

Chaque pensée émet une fréquence vers l'Univers et cette fréquence revient à l'origine, vers soi. Si nous avons des pensées négatives, de décuoragement, de tristesse, de colère, de peur, tout cela nous revient. C'est pourquoi il est si

important que nous prenions soin de la qualité de nos pensées et que nous apprenions à cultiver des pensées plus positives.

## **Mental ou égo ?**

Nous sommes trinité, nous sommes faits de 3 dimensions : le corps, l'ego et l'âme.

Notre corps est le véhicule qui accueille notre âme. Il est somme de la rencontre entre nos familles.

Notre ego, ou caractère, ou encore mental, est la somme de toutes nos expériences, rencontres, idées, idéologies que nous avons accumulées depuis notre naissance, l'éducation que l'on nous a donnée, notre culture. Il nous permet de relier notre corps à notre âme.

Notre âme, notre esprit, ce que nous sommes réellement, notre moi profond, notre essence première.

C'est grâce à cette trinité justement que nous pouvons vivre ici-bas.

Nous prenons soin de notre corps en le nourrissant d'aliments solides. Nous avons à notre disposition de nombreux outils tels que la diététique, la gastronomie, etc... pour nous aider.

Nous prenons soin de notre âme en la nourrissant également. La méditation, la prière, la musique, les livres sont de merveilleux outils pour nous accompagner. Nous devrions prendre soin de notre ego en le nourrissant également. Comment ? Là aussi nous avons à notre disposition de merveilleux outils qui vont nous permettre de nourrir correctement nos egos : la pensée positive, la communication non violente, le tapping, la gratitude, ....

*Les trois sont inclus dans une seule essence substantielle. Les trois sont comme s'ils étaient un ; pas un seul, mais pas différents ; sans parties ni composition.*

*Considérées comme une seule, les trois personnes sont appelées le Parfait (Tathagata). Il n'y a aucune différence [entre les trois personnes de la trinité] ; elles sont des manifestations ou divers aspects de la même substance invariable.*

## **Reprogrammer son mental**

Pour en finir avec les pensées négatives qui provoquent des émotions négatives, il est primordial de reprogrammer son mental afin de retrouver une bonne santé mentale.

Les outils les plus connus sont :

- la méditation active : utiliser des métaphores, des symboles ou des images pour reprogrammer l'inconscient. En choisissant un thème, nous pouvons ensuite plonger dans notre imagination pour nous donner des messages qui s'ancrent.

- les affirmations positives : ce sont des phrases puissantes (positives donc) qui permettent de reprogrammer son cerveau. Grâce à ces phrases, nous envoyons un message clair à notre subconscient pour orienter nos pensées vers l'atteinte de nos buts. Un outil assez simple à mettre en place et efficace. Plutôt que d'imaginer ce qu'une personne pourrait vous dire, remplacer par une phrase positive : Dieu s'exprime librement à travers X.....

- la psychologie positive : elle vise à rétablir l'équilibre mental en étudiant les personnes épanouies, résilientes et en bonne santé mentale. Ces personnes ont mis en place des outils, les ont testés. Pourquoi ne pas s'inspirer dans un premier temps de leur expérience ?

- l'EFT (Emotional Focused Therapy) : c'est une pratique psycho-énergétique de libération des émotions qui utilisent les méridiens énergétiques chinois. En ce sens, c'est une technique qui s'appuie sur certains principes issus de l'acupuncture et de l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing). Cet outil vise à supprimer les pensées-émotions négatives en tapotant des points spécifiques d'acupuncture et en reprogrammant le mental.

- la gratitude : reconnue comme l'une des dix émotions positives les plus puissantes, elle est aussi l'une des plus faciles à cultiver au quotidien. Elle apporte une multitude de bénéfices secondaires.

Le Dr Robert Emmons la définit comme le fait de constater que nous pouvons obtenir des bienfaits au cours de notre existence, puis de reconnaître que ces bienfaits proviennent de l'extérieur de nous.

- la prière : le pouvoir de la prière ne devrait pas être sous-estimé. Elle devrait être considérée "*comme la contemplation des vérités divines du point de vue le plus élevé. Ainsi, lorsque vous vous imprégnez de ces notions, vous neutralisez et éliminez tous les modèles négatifs de votre subconscient. Vous devenez ce que vous contemplez. Votre subconscient mettra en scène tout ce que vous exigez consciemment, et tenez pour vrai, et le projettera dans la réalité. Voilà ce qu'est la véritable prière*" - Dr Joseph Murphy.

## Une routine pour maîtriser

Une simple routine peut avoir des effets bénéfiques sur soi, sur son mental.

Le plus difficile pour beaucoup d'entre nous est de maîtriser ses pensées, quand nous ne pensons pas, à tort, que nous ne pouvons pas exister sans elles.

Pourtant, tout comme se concentrer sur notre hygiène corporelle, sur notre intérieur, il nous est donné de pouvoir prendre du temps pour son mental :

- Le matin : commencer sa journée avec la lecture d'un livre inspirant (il y a d'autres moments dans la journée pour des lectures récréatives) ;
- Le midi : s'abonner à des pages, sites, applications de pensées positives et lire pendant sa pause déjeuner ;
- Le soir : faire une liste mentale des 3 choses que nous avons le plus aimé vivre dans notre journée et remercier la vie.

3 moments rien qu'à vous, pour prendre soin de votre mental. Prendre soin de vous.

Vous avez mis en place 3 nouvelles routines et si vous avez pris le temps de les vivre en conscience, vous avez remarqué que ces 3 routines s'imbriquent les unes dans les autres.

Regardez autour de vous, à l'intérieur de vous. Essayez de faire le lien entre ce que vous ressentez et comment est votre environnement. Etes-vous allé vers plus de simplicité, vous sentez vous mieux ancré ?

Prenez le temps d'écrire comment vous vous sentez, faites le point sur ce que vous avez mis en place. Notez si vous avez de nouvelles idées, si vos pensées vous semblent plus apaisées, claires. Vous avez peut-être été plus loin et avez peut-être découvert d'autres outils, d'autres enseignements, notez les.

## Exercice 3

## **Faites le bilan de ce que vous faites**

## **Notez ici ce que vous ne faites pas**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Notez ici ce que vous pouvez améliorer

---

---

---

---

---

## Écrivez votre routine

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Règle n°4 - Propre dans sa bouche



*Dans la société Kanak, l'espace et le moment de la parole sont aussi importants que la parole elle-même. Il est important de noter que pour certains rituels socioculturels, la parole obéit à un cheminement qui ne laisse rien au hasard car sans le respect de ce protocole très codifié, la parole perd de sa valeur et de son objet.*

*Kici Eatene*

Les 3 premières étapes bien vécues et ancrées dans nos vies nous permettent de découvrir la 4ème règle qui nous mènera Sur le Chemin du Mana : propre dans sa bouche.

La parole est importante dans la culture océanienne. Elle est d'Or. Elle est le Verbe qui crée.

Les paroles ne s'envolent pas. Elles sont notre moyen de communication. Nous devons absolument faire attention aux mots que nous employons, à la façon dont nous nous exprimons. Le viel adage « Tourner 7 fois sa langue dans sa bouche avant de parler » a tout son sens.

Prenez le temps avant de parler et posez-vous ces 3 questions :

- 1) est-ce que ce que je dis est important ?
- 2) est-ce que ce que je dis cause du tort à quelqu'un ?
- 3) est-ce que ce que je dis est juste ?

Et observez-vous.

## **1er accord Toltèque : « Que votre parole soit impeccable »**

Il s'agit ici de peser l'importance des mots. En effet, les paroles ont un pouvoir important, elles peuvent créer l'enfer ou le paradis, laisser des traces ou blesser. Il conviendra de ne pas les utiliser comme une arme (mensonge, calomnie...), ni contre les autres, ni contre soi-même.

Au contraire, les mots doivent être empreints de vérité et d'amour. Une injonction qui concerne aussi nos pensées non verbalisées, et qui permet de cultiver une réelle bienveillance vis-à-vis des autres et de soi-même. Pour Miguel Ruiz, une parole impeccable est une parole dénuée de tout péché.

On peut penser que cet accord tolèteque vise à la maîtrise du mental : rappelons que chaque jour, des milliers de pensées subies nous assaillent, issues des profondeurs de notre inconscient (instinct, pulsions, émotions, envies, peurs, regrets, etc).

Enfin, la recherche du silence méditatif peut constituer une réponse à cette recherche d'une pensée irréprochable.

Observer ses paroles nous permet de savoir si nous parlons à bon escient ou pas.

Avez-vous l'habitude de commenter vos rencontres, vos conversations téléphoniques à votre entourage ? Avez-vous l'habitude de critiquer auprès de votre entourage les personnes avec qui vous venez de discuter ? Avez-vous l'habitude de vous plaindre de la météo, des actualités, des voisins, etc... ? Avez-vous l'habitude de parler pour meubler les silences qui vous mettent mal à l'aise ? Voulez-vous toujours avec le dernier mot ?

Voilà quelques mauvaises habitudes qu'il est intéressant d'observer chez soi (Non chez les autres, tout ce que vous faites ici vous concerne vous et non les autres) et avec lesquelles il est temps d'en finir.

## **La communication non violente**

La CNV ou Communication Non Violente est un des outils les plus complets que nous devrions utiliser pour suivre la règle n°4, surtout les personnes ayant pour mission de travailler avec les autres et d'aider le plus grand nombre.

Sans la maîtrise de cet outil, il est difficile de faire passer correctement le message.

La communication non violente s'attache à instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur une coopération harmonieuse, sur le respect de soi et des autres.

Marshall Rosenberg était docteur en psychologie et a mis au point le processus de la Communication Non Violente (CNV). Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la communication, notamment à l'école et en famille.

Les 4 principes de la communication non-violente

Principe 1 – Observer la situation

Face à une situation révoltante, prenons le temps d'observer la situation avant de nous emporter. Et mettons-nous en tête que ce n'est pas l'autre qui nous agace, mais la situation.

Pas de jugements, pas de généralisation (tu es TOUJOURS..., il n'est JAMAIS...). Sans critique, il n'y a pas de réaction de défense. Ce sont des faits. Un proverbe dit que « la capacité à observer sans évaluer est l'une des formes les plus élevées de l'intelligence ».

Principe 2 – Identifier mes sentiments découlant de la situation

Attendons encore un peu avant de nous emporter. Prenons le temps d'identifier les sentiments qui émergent en nous. Il est important de ne pas garder des sentiments en nous, au risque de déclencher un effet cocotte-minute : l'explosion d'une accumulation de sentiments non exprimés.

N'oublions pas : une émotion ne dure pas plus de 90 secondes.

Principe 3 – Identifier mes besoins qui doivent être couverts

Pour certain, cela peut être la partie la plus difficile. Elle consiste à identifier la cause du problème, sans s'accuser ni accuser l'autre !

Souvent, lorsque l'on s'emporte, on considère que tous les torts sont attribuables à autrui. La réalité, c'est que l'on s'énerve parce que l'autre n'a pas répondu à nos besoins. Tout l'enjeu est donc d'identifier nos besoins (puis de les exprimer). Cela paraît simple et évident mais ça ne l'est pas toujours. C'est un véritable travail d'introspection que d'identifier la cause de nos émotions!

Principe 4 – Formuler une demande claire qui rendra ma vie meilleure

Maintenant que l'on a identifié nos besoins, il reste à les exprimer sans blâmer l'autre.

Lorsque la requête est formulée clairement et avec compassion, elle génère une réponse de compassion. Idéalement, la requête est positive : ce qui doit être fait plutôt que ce qui ne doit pas être fait. La requête inclut des actions concrètes.

## La communication en résumé

*« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. » - Bernard Werber*

La communication est très difficile parce que nous sommes remplis de préjugés, parce qu'on comprend de travers, parce qu'on a des difficultés à s'exprimer et parce qu'on a des difficultés à écouter. Reste un énorme travail à faire; nous sommes à l'aube de la communication.

C'est étrange parce que maintenant que nous avons des outils très répandus et très puissants on peut communiquer facilement mais on n'utilise pas ces moyens. Plus on a d'outils pour communiquer, moins on communique et plus la communication perd en richesse.

L'autre plus grand problème de la communication, c'est qu'on n'écoute pas pour comprendre. On écoute pour répondre. Savoir écouter c'est aussi et surtout savoir se taire pour laisser l'espace à l'autre de verbaliser, une vraie écoute active.

Nous sommes à une époque où la communication prend énormément d'importance et où il faudrait avoir une réflexion : on communique quoi ? A qui ? Quelles idées ? Quelles émotions ?

## Communiquer avec bienveillance

S'exprimer avec bienveillance, courtoisie, sans jugement, avec politesse.

La parole est importante : soyons vigilant et communiquons avec respect.

La communication non violente (appelée aussi CNV) s'attache à instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur une coopération harmonieuse, sur le respect de soi et des autres. Théorisée par Gandhi, apôtre de la non-violence, cet outil de communication verbale est recommandé pour la résolution de conflits et permet de développer une meilleure relation à soi. Son premier objectif ? Communiquer avec davantage d'authenticité.

Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui vise à transformer les conflits en de simples dialogues. Dans la relation aux autres nous sommes confrontés à nos besoins, mais comme nous ne savons pas les reconnaître, et encore moins les écouter, nous avons tendance à les étouffer. Alors comment prétendre à une bonne écoute de l'autre, si nous ne savons pas le faire pour nous même ? Pour y parvenir la CNV propose d'apprendre l'alphabet d'une communication débarrassée de toute violence, à commencer envers soi-même. La technique repose sur l'application de quatre principes fondamentaux :

- 1) Toute situation doit pouvoir être observée sans juger les autres ;
- 2) Chacun doit apprendre à exprimer son propre ressenti ;
- 3) à exprimer ses besoins ;
- 4) à formuler ce qu'il attend de l'autre.

La pratique permet de renoncer à tout jugement de l'autre pour sentir ce qui se passe en soi, tout en favorisant une collaboration mutuelle. Ce n'est en aucun cas une thérapie, toutefois elle peut avoir des retombées positives en termes de connaissance de soi.

## Conclusion

C'est l'histoire (réelle) d'un groupe de jeunes (et pas des voyous, ils auraient pu être vos enfants, vos frères et soeurs) qui s'insultaient pour se dire bonjour, se tapaient dessus. Un jour l'un d'entre eux fut très en colère. D'habitude, les mots grossiers et cinglants sont les premiers signes de colère visible. Comment faire alors pour montrer qu'il était vraiment en colère ? Il en est venu aux mains et a tué un de ses amis.... Il venait d'avoir 18 ans...

Les paroles ne s'envolent pas. Les paroles sont notre moyen de communication.

Nous devons absolument faire attention aux mots que nous employons, à la façon dont nous nous exprimons.

Si nous sentons les mots cinglants, les paroles blessantes, les mots grossiers monter dans notre bouche, taisons-nous !

Donnons l'exemple aux plus jeunes en leur parlant avec respect et politesse, usons et abusons de la communication non violente.

## Exercice 4

## **Faites le bilan de ce que vous faites**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Notez ici ce que vous ne faites pas**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Notez ici ce que vous pouvez améliorer**

---

---

---

---

---

**Écrivez ce que la maîtrise de vos paroles à apporter de bénéfique dans votre vie**



## Règle n°5 - Propre dans son cœur



Jacques Weber

*Citation Célèbre*

*Qui sème une pensée, récolte une action. Qui sème une action récolte une habitude. Qui sème une habitude, récolte un caractère. Qui sème un caractère, récolte un destin.*

*Stephen R. Covey*

Après avoir découvert les 4 premières règles et avoir repris contact avec notre moi profond, nous allons définitivement prendre conscience avec la règle 5 "Propre dans son coeur" que nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine, et non le contraire.

Vous voilà arrivé à la dernière étape, la 5<sup>ème</sup> règle, celle qui concerne votre réforme intime. Vous avez correctement balayé devant votre porte. Vous voilà prêt à avancer vers votre Mana.

Il faut définitivement en finir avec le ressentiment, la colère, la frustration. Il faut en finir avec les émotions et apprendre à les maîtriser.

Le meilleur test pour savoir si vos émotions sont bonnes ou mauvaises pour vous ? Pas compliqué, vous avez mal au ventre, vous ne tenez pas en place, vous buvez, vous fumez, vous criez souvent, vous râlez sans arrêt.

Faites le nettoyage dans vos émotions et réapprenez à vivre sereinement.

Vous savez il est impossible d'être poli, respectueux si on n'est pas gentil : cela s'appelle de l'hypocrisie (et non du savoir-vivre) et les enfants savent bien le faire ressentir aux parents qui disent bonjour et bonsoir aux voisins avec le sourire et, une fois la porte de leur maison passée, se mettent à leur crier dessus pour un oui ou pour un non.

## **Une émotion ne dure que 90 secondes**

La plupart des émotions durent 90 secondes. Si après 90 secondes nous maintenons toujours une réponse émotionnelle à ce qui s'est passé, c'est parce que nous avons décidé de rester dans cette boucle émotionnelle.

*« Lorsqu'une personne réagit à quelque chose qui se passe dans son environnement, un processus chimique commence dans son corps. Ce processus prend 90 secondes. »* - Jill Bolte Taylor

Si après 90 secondes, nous continuons à ressentir l'émotion cela signifie que nous avons décidé de rester piégé dans la boucle émotionnelle". Les pensées et les interprétations stimulent à nouveau le circuit neuronal et génèrent la réaction émotionnelle, encore et encore. Si nous rembobinons encore et encore une conversation désagréable, nous nous sentirons toujours aussi mal voire pire, même des heures après.

Grâce aux 4 premières règles menant au Mana, nous avons pratiqué la pleine conscience ce qui peut aider les émotions à ne pas s'ancrer en nous. La pleine conscience est la capacité à être attentif au moment présent, observant l'expérience avec sérénité et sans jugement.

En identifiant l'émotion ressentie, en lui donnant un nom puis en l'observant, nous nous donnant la possibilité de ne pas la vivre au-delà de 90 secondes.

90 secondes, c'est le temps qu'il faut au corps pour éliminer les substances chimiques des émotions de stress. Cela signifie que nous avons 90 secondes pour observer l'expérience et la regarder se dérouler.

## Les 5 émotions naturelles

***La peine*** est une émotion naturelle. C'est la part de soi qui permet de dire adieu quand on ne veut pas ; d'exprimer - de pousser, de propulser - la tristesse en soi lorsqu'on éprouve une forme quelconque de perte. Ce peut être aussi bien la perte d'un être aimé, que la perte d'un verre de contact.

Lorsqu'on se permet d'exprimer sa peine, on s'en débarrasse. Les enfants à qui on permet d'être tristes lorsqu'ils le sont arrivent à l'âge adulte en ayant une attitude très saine envers la tristesse et, par conséquent, passent très rapidement à travers elle.

Les enfants auxquels on dit : « Voyons, voyons, ne pleure pas », ont de la difficulté à pleurer une fois devenus adultes. Après tout, on leur a appris toute leur vie à ne pas le faire. Pourtant, ils répriment leur peine.

La peine continuellement réprimée devient donc dépression chronique, une émotion qui n'est pas du tout naturelle.

A cause de cette dépression chronique, des gens ont même tué. Des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

***La colère*** est une émotion naturelle. C'est l'outil qui permet de dire : « Non, merci. » Elle n'a pas à être offensante et ne doit jamais nuire à personne.

Lorsqu'on permet aux enfants d'exprimer leur colère, ils arrivent à l'âge adulte en ayant une attitude très saine à cet égard et dépassent donc habituellement très vite leur colère.

Les enfants à qui on fait sentir que la colère n'est pas correcte — qu'il est mauvais de l'exprimer, et qu'en fait, ils ne devraient même pas la ressentir — auront de la difficulté, devenus adultes, à être en contact avec leur colère d'une façon appropriée.

La colère sans cesse réprimée devient de la rage, une émotion qui n'est aucunement naturelle.

À cause de la rage, des gens ont tué. Des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

**L'envie** (être en vie) est une émotion naturelle. C'est l'émotion qui fait qu'un enfant de cinq ans souhaite pouvoir atteindre la poignée de porte comme le fait sa sœur — ou monter sur sa bicyclette. L'envie est l'émotion naturelle qui vous amène à vouloir refaire une chose ; à fournir plus d'effort ; à continuer à lutter jusqu'à ce que vous y arriviez. Il est très sain et très naturel d'être envieux. Lorsqu'on permet aux enfants d'exprimer leur envie, ils arrivent à l'âge adulte en ayant une attitude très saine à cet égard et dépassent très rapidement leur envie. Les enfants auxquels on fait sentir que l'envie n'est pas correcte — qu'il est mal de l'exprimer, et qu'en réalité, ils ne devraient même pas la ressentir — auront de la difficulté, une fois devenus adultes, à être en contact avec leur envie d'une façon juste.

L'envie continuellement réprimée devient de la jalousie, une émotion qui n'est pas du tout naturelle.

À cause de la jalousie, des gens ont tué. Des guerres ont éclaté, des pays sont tombés.

**La peur** est une émotion naturelle. Tous les bébés naissent avec seulement deux peurs : la peur de tomber et la peur des bruits forts. Toutes les autres peurs sont des réactions acquises par l'enfant, dans son entourage, et développées par ses parents. Le but de la peur naturelle est de permettre à l'individu d'intégrer un peu de prudence. La prudence est un outil qui aide à garder le corps en vie. C'est une excroissance de l'amour. L'amour du Soi.

Les enfants à qui on fait sentir que la peur n'est pas correcte — qu'il est mal de l'exprimer, et qu'en réalité, ils ne devraient même pas la ressentir — auront de la difficulté, une fois devenus adultes, à être en contact avec leur peur de façon appropriée.

La peur continuellement réprimée devient de la panique, une émotion qui n'est pas du tout naturelle.

À cause de la panique, des gens ont tué. Des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

**L'amour** est une émotion naturelle. Lorsqu'on laisse un enfant l'exprimer et le recevoir normalement et naturellement, sans limites ni condition, sans inhibition ni gêne, il n'exige rien d'autre. Car la joie de l'amour exprimé et reçu de cette façon se suffit à elle-même. Mais l'amour conditionné, limité, faussé par les règles et les règlements, les rituels et les restrictions, maîtrisé, manipulé et retenu, n'est plus du tout naturel.

Les enfants auxquels on fait sentir que leur amour naturel n'est pas correct — qu'il est mal de l'exprimer, et qu'en réalité, ils ne devraient même pas le ressentir —

auront de la difficulté, une fois devenus adultes, à être en contact avec l'amour de façon juste.

L'amour sans cesse réprimé devient de la possessivité, une émotion qui n'est aucunement naturelle.

À cause de la possessivité, des gens ont tué. Des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

Ainsi, les émotions naturelles, lorsqu'elles sont réprimées, produisent des réactions et des réponses qui ne sont pas naturelles. Et chez la plupart des gens, l'ensemble des émotions naturelles sont réprimées.

Pourtant, ce sont vos amies. Ce sont vos dons. Ce sont les outils divins avec lesquels vous façonnez votre expérience.

Vous recevez ces outils à la naissance. Ils sont là pour vous aider à négocier la vie.

Extrait : Conversations avec Dieu 3 – Neale Donald Walsh

## Conclusion

Voilà, vous avez nettoyé votre environnement (intérieur et extérieur), vous êtes prêt.e maintenant à découvrir votre Mana.

Le Mana c'est notre moi profond, notre destin, notre égo, le pourquoi nous vivons cette expérience de vie, la somme de tout cela. Ce qui nous lie les uns aux autres.

Nous admirons souvent les auteurs qui publient sur le bien-être et les admirons encore plus en voyant leur vie matérielle, pensant comme pour les demi-dieux grecs que nous ne pourrons jamais accéder à cette vie ou tout du moins si difficilement.

Sur le chemin du Mana, pas à pas, étape par étape, simplement et avec méthode, vous verrez et comprendrez comment y arriver, comment vous aussi participer à l'évolution de l'humanité car nous sommes tous un maillon qui permet à ce projet de se réaliser.

Sur le chemin de votre Mana, l'Univers vous souhaite de trouver la paix et l'harmonie dont nous avons tous besoin pour devenir la meilleure version de nous.

Dans un enseignement transmis par Deepak Chopra nous apprenons que, dans la vie, nous disposons de trois manières d'agir pour transcender notre karma :

- L'une est de payer nos dettes karmiques. C'est ce que la plupart d'entre nous choisissons – inconsciemment, bien sûr. La Loi du Karma explique qu'aucune dette dans cet univers ne reste impayée. Nous subissons donc en pensant inconsciemment rembourser nos dettes. La fameuse culpabilité judéo-chrétienne.

- La seconde manière d'agir est de transmuter ou transformer notre karma en une expérience plus désirable. Cette manière nous permet de transmuter notre karma en une nouvelle expression. Ainsi en payant notre dette karmique, nous choisissons de convertir l'adversité en un bénéfice qui peut apporter abondance et satisfaction. Nous décidons que toute expérience est donc bonne à vivre et peu importe que cela soit douloureux ou pas : c'est le verre à moitié plein ou à moitié vide.

- La troisième manière d'agir sur le karma est de le transcender. Transcender le karma, c'est en devenir indépendant. Pour y arriver, il nous faut laver notre esprit,

notre cœur sans cesse jusqu'à ce qu'il devienne propre. C'est dans le silence, l'observation, la méditation que l'on y arrive le plus sûrement. Il n'y a plus d'expérience : il y a seulement la volonté de vivre en pleine conscience et de nettoyer. De faire et d'être, calmement sans faire de bruit.

Puissiez-vous grâce à votre Mana vivre la troisième manière.

Oléti / Ci oreon  
Nabwé