

Le POUVOIR des MOTS...

qui me libèrent!

Jacques Martel



Une façon simple de me sentir mieux dans ma
peau et d'être plus affirmatif, en harmonie
avec moi-même et les autres! Ce livre
me donne le secret qui me permet de
choisir les bons mots pour y parvenir.





**Auteur du
best-seller
vendu à plus
de 250 000
exemplaires**

Conférencier émérite depuis 1978, Jacques Martel agit à titre de formateur et anime des ateliers de développement personnel depuis 1988. Dans son travail, sa formation d'ingénieur électricien lui permet d'allier un côté pratique à l'intuition et à l'expérience qu'il a acquise avec le genre humain. Sa formation comme rebirtheur professionnel (technique de respiration consciente) s'ajoute à son expérience de formateur dont il fait bénéficier les personnes qui suivent ses ateliers, ses conférences ou dans les rencontres individuelles. Ses activités se déroulent au Québec (Canada) ainsi qu'en Europe. Il est

l'auteur de plusieurs ouvrages dont le best-seller, « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** ».

Conférencier depuis 1978, l'auteur nous partage aussi son expérience et les mots qu'il utilise dans ses communications avec le public lors de ses conférences au Québec et en Europe depuis 1998, afin de faciliter une meilleure compréhension au niveau du **cœur♥**.

Il est dit que « les mots sont le miroir du **cœur♥** » et sont aussi le reflet de mes pensées. Ainsi, si je veux avoir un langage rempli de Liberté, de Sagesse et d'**Amour**, il y a des mots ou du moins une certaine forme de langage dont je dois tenir compte.

Ce livre se veut un outil pratique. Il me donne la connaissance de certains mots reliés à des principes spirituels qui peuvent convenir dans mon langage courant avec ma famille, mes amis, mes relations de travail, de même que lorsque je m'adresse en public.

Les Éditions ATMA Internationales

Québec (Canada) ISBN : 978-2-923364-38-4

www.atma.ca



Table des matières

Préface.....	9
Introduction.....	11
Le fonctionnement du cerveau	13
Le pouvoir de l'intention.....	15
Le cerveau et les homonymes.....	17
Le pouvoir des mots et la Magie Noire	19
Le tableau des expressions négatives et positives.....	25
Le pouvoir de dire « JE SAIS » au lieu de « je pense » ou « je crois » ..	31
Le pouvoir de dire « ICI » au lieu de « LÀ ».....	37
Le pouvoir de l'emploi du « JE »	39
Le pouvoir de penser et parler en termes de « PLUS »	45
Le tableau de passage du négatif au positif.....	47
Le pouvoir du « JE » dans les pensées positives	55
Le puissant pouvoir de dire « Mercl », ouverture à l' Amour et à l' acceptation ↓♥.....	61
Enlever les « NON » que j'appellerais « automatiques »	75
L'importance des mots « TOUJOURS » et « JAMAIS »..	77
Les mots guérisseurs du livre : « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies »	79
La Technique de guérison : l'effet des mots avec la prononciation monosyllabique	81
Le pouvoir des mots dans les détentes guidées.....	89
Le pouvoir des Mantras et leurs effets :	95
AUM ou OM - Om Nama Shivaya - HU	99
Conclusion	107



Ce symbole que l'on retrouve dans le texte représente l'énergie associée à une image mentale ou à une émotion liée à une situation que je fais passer de ma tête vers mon cœur, qui mène alors à une guérison dans l'Amour ou au renforcement d'une attitude positive



Préface

Il y a toujours un moment de notre vie où nous avons envie de faire des changements car nous sommes insatisfaits avec l'un ou l'autre de ses aspects. C'est souvent le cas avec « les résolutions du nouvel an » : je décide alors de faire de l'exercice, de changer de nourriture, de suivre des cours, de lire des livres en développement personnel, je pense même parfois que si je changeais de travail ou de partenaire, je serais plus heureux (se)!

Bien que tous ces moyens soient bons pour apporter des changements positifs dans ma vie, qu'en est-il des **mots** que j'utilise à chaque instant de ma vie? Se peut-il que, quels que soient les changements que j'apporte dans ma vie, si je continue à utiliser des **mots** négatifs, ces changements prennent plus de temps à se manifester? La réponse est : Oui!

J'ai eu la chance d'expérimenter cette réalité depuis que j'ai rencontré Jacques Martel en 1988. Dès les tout premiers stages de développement personnel qu'il animait, Jacques m'a enseigné l'importance de **choisir** d'utiliser des **mots** positifs. J'ai alors découvert que chaque **mot** utilisé porte une énergie, une vibration qui affecte autant la personne qui le prononce, en l'occurrence moi, que les personnes qui l'entendent... Quelle découverte!!! Au début de mon apprentissage, la première étape a été pour moi de m'appliquer à m'écouter parler. J'ai réalisé combien, moi qui me considérais comme « une personne positive », j'utilisais des **mots** ou expressions négatives telles que « c'est incroyable, c'est l'enfer, c'est plate, je ne suis pas capable, ça pourrait être pire, ça ne se peut pas, ça vaut la peine etc. », pour n'en nommer que quelques uns, et ce, constamment, chaque jour!!!! Wow! Quelle prise de **Conscience**!!!!

Jacques m'a donc montré à changer graduellement les **mots** que j'utilisais par d'autres plus positifs. Ainsi, j'ai appris que plus je porte mon attention sur le positif, plus je manifeste de positif dans ma vie. Et c'est ce qui s'est produit.

Un fait intéressant est que, ce faisant, mon niveau d'énergie personnelle est devenu aussi plus élevé! En utilisant plus de « c'est merveilleux » au lieu de « c'est écœurant », ma vie devenait plus merveilleuse!!! Après plusieurs semaines de pratique, je ne pouvais plus parler de façon négative car cela ne me convenait plus. Même mon corps réagissait par

un léger malaise pour me signifier que ce que je venais de dire était néfaste pour moi.

C'est alors que j'ai vraiment pris **Conscience** du **POUVOIR DES MOTS** et que, si je m'applique à changer mes paroles avec discipline chaque jour, je crée un meilleur monde pour moi-même et aussi pour les autres. Même si je suis entourée de négatif, je peux m'en **LIBÉRER** car je garde mon attention sur le positif!

Dans ce livre « **Le pouvoir des mots ... qui me libèrent!** » c'est ce que Jacques Martel nous enseigne. Il nous montre à quel point le choix des **mots** que nous utilisons est à la base de tout processus de changement. Il nous aide à faire un cheminement en nous faisant prendre **Conscience** des **mots** négatifs que nous utilisons, de l'effet néfaste qu'ils ont sur nous, de l'importance d'en prendre **Conscience** et nous montre de façon simple comment faire les changements appropriés, comment choisir les bons **mots** afin de nous aider à créer une Vie avec davantage de **Liberté** et d'**Abondance**.

C'est ce que je vous souhaite!



Lucie Bernier

lucie.bernier@atma.ca

Psychothérapeute

Moncton,

Nouveau-Brunswick, Canada

Introduction

Depuis 1988, je donne des ateliers de croissance personnelle et souvent, dans ces ateliers, je reprenais les participants sur leur formulation tout en leur expliquant pourquoi. Il est arrivé à plusieurs reprises que l'un ou l'autre me demande : « Y a-t-il quelque chose d'écrit à ce sujet? » Je leur répondais que non, mais que je verrai un jour si cela est possible.

Ce livre a pour but d'apporter des moyens simples pour changer mon langage afin de me donner plus de liberté, de sagesse et d'**Amour** dans ma vie.

Les **mots** que j'utilise sont la représentation physique de ma pensée, le début de sa matérialisation et donc des actions. Ils façonnent le quotidien de l'individu que je suis, l'être que je suis.

Et il est de ma responsabilité, comme pour chacun, de clarifier ma pensée, notamment par les **mots** que j'utilise. **Le pouvoir des mots** peut m'apporter davantage de guérison et de liberté,

**Car si la pensée crée,
« le verbe » manifeste.**

« Dans le système des Mystiques, qui a partiellement survécu dans les écoles de yoga indien, le Verbe est un pouvoir, le Verbe crée. Car toute création et expression, toute chose existe déjà dans la demeure secrète de l'Infini et n'a besoin que d'être manifesté ici dans une forme apparente par la **Conscience** active. Certaines écoles de pensée védique supposent même que les mondes ont été créés par la déesse du Verbe et que le son a été la première vibration éthérique ayant précédé leur

formation. (...) Il est dit que les hommes créent les dieux en eux-mêmes par le mantra¹ » écrit Sri Aurobindo dans *Le Secret du Véda*.

Et puisque les **mots** que j'utilise créent ma réalité, il est d'une extrême importance que ceux-ci soient exacts et agencés soigneusement. Ainsi, la pensée de Dieu a pour but la création de formes. **La forme la plus élevée d'architecture, autant dans les mondes physiques que dans les mondes spirituels, se manifeste par l'exactitude dans la fabrication des mots et des phrases.**

**C'est l'outil le plus précieux
pour entrer dans le royaume spirituel...**

À tout instant, à tout moment, en toute circonstance, je dois apporter une grande attention aux **mots** que j'emploie et veiller à être dans l'**Amour** lorsque je les émetts. Lors d'entretien sur la spiritualité, il est souvent fait mention de la **Lumière** en rapport avec la **Conscience**, les mondes spirituels, les Êtres spirituels, etc. Cependant, il est important de savoir qu'en rapport avec la Création :

Le Son vient avant la Lumière



¹ **Mantra** : un mantra est une phrase, un **mot** ou un son chargé de puissance spirituelle. Il est à son origine une expression de l'intuition jaillissant des profondeurs de l'ÂME ou de l'être. La répétition d'un mantra crée des vibrations dans la **Conscience** intérieure qui vont la préparer à la réalisation de ce que le mantra symbolise et est censé porter en lui-même. Le mantra peut devenir une chose dont la répétition consciente, mais spontanée dans la substance même de la **Conscience** ne nécessite plus aucun effort mental.

Le fonctionnement de mon cerveau

Mon cerveau est un ordinateur super puissant de 5^e génération. Actuellement, nous sommes à la deuxième ou troisième génération dans nos ordinateurs. Aussi il faut se rappeler que :

**Mon cerveau conscient peut retenir
jusqu'à 2 000 (deux mille) informations
à la seconde**
Et
**Mon cerveau subconscient peut retenir
jusqu'à 4 000 000 000 (4 milliards)
d'informations à la seconde.**

Cette deuxième phrase, relative au subconscient, est extrêmement importante puisque de cela dépendra mon comportement dans la vie de tous les jours, mes schémas de pensées, etc. En fait, je suis, en ce moment présent, le reflet de mon passé récent, si je me réfère à ma vie présente, ou de mon passé plus lointain, si je me réfère à mes vies antérieures.



Il est primordial de savoir que mon
cerveau ne fait pas la différence
entre ce qui est :

- Réel
- Imaginaire
- Virtuel
- Symbolique.



Ce sont des aspects dont je dois tenir compte, notamment dans le décodage biologique tel qu'expliqué davantage dans mon livre « **Les 5 étapes pour parvenir à la Guérison** ».

Je dois être conscient que lorsque je dis un **mot**, mon cerveau conscient et mon cerveau subconscient l'entendent et les cerveaux conscient et subconscient des autres personnes l'entendent aussi, de là tout l'impact que cela peut représenter.

Parfois je parle à des personnes au sujet de l'importance des **mots** à choisir. Lorsque je reprends une personne utilisant l'expression « **C'est l'enfer!** » et que je lui mentionne de ne pas utiliser ce **mot**, car il a une portée négative, je me fais souvent répondre : « Mais pour moi c'est positif, je veux dire que c'est extraordinaire ». Alors, je leur explique que même si je suis devant mon ordinateur, avec un grand sourire et plein de belles intentions, et que j'écris le **mot** « Enfer » pour avoir la définition, cela ne sera certainement pas positif, car c'est cette définition que mon cerveau, mon ordinateur, enregistre à chaque fois que je dis l'expression « **C'est l'enfer** ».

Il se peut que je ne me rende pas compte des résultats immédiatement. L'exemple que je donne, c'est comme si une goutte d'eau arrivait dans l'entretroit. Cela n'a pas de conséquence immédiate et n'en aura pas pendant un certain temps, mais à la longue, il se formera une accumulation d'eau dans l'entretroit et le plafond pourra s'effondrer. Alors je trouverai probablement que cette situation est « l'enfer » et je me demanderai ce que j'ai pu faire au ciel pour qu'une telle chose m'arrive.

Le pouvoir de l'intention

Les **mots** sont importants en raison de l'effet qu'ils peuvent avoir sur moi ou sur les autres, mais il y a un facteur important dont je dois tenir compte : c'est l'**attitude** ou l'**intention** que j'ai en prononçant ces **mots**. Il m'est arrivé à plusieurs reprises qu'une personne me rapporte des **mots** ou une phrase qui lui avaient été dits et qui l'avaient affecté. Alors, je demandais à cette personne de me dire comment elle se sentait lorsque je lui disais les mêmes **mots** ou la même phrase que je prononçais alors. Souvent elle me répondait : « Oui, mais ce n'est pas pareil venant de toi », elle ne se sentait pas offusquée et pourtant je venais d'employer les mêmes **mots**, la même phrase, qui, exprimés par l'autre, lui avaient causé un sentiment désagréable. Je faisais alors remarquer que ce n'était pas ce qui avait été dit, mais bien l'intention ou l'attitude avec laquelle cela avait été dit qui faisait la différence.

Les **mots** sont porteurs d'une énergie, que je le veuille ou non. Le **mot** lui-même plus l'intention que j'y mets détermineront la répercussion que cela aura sur moi ou sur les autres. Si j'entends le **mot AMOUR** d'une personne ordinaire, il est possible que je ressente quelque chose et que cela fasse vibrer en moi ce sentiment plus fort. Cependant si j'entends le **mot AMOUR** par un Maître qui a atteint la Réalisation de Soi ou la Réalisation de Dieu, il est davantage possible que je ressente une plus grande vague d'**AMOUR** déferler sur moi, tout simplement parce que cette personne est plus consciente de ce **mot**, a intégré davantage cet aspect dans sa vie et donc le manifeste davantage. Ainsi dire à quelqu'un « Je t'aime » avec un sentiment sincère aura plus d'impact que de le dire simplement parce que je trouve cela approprié, sans être vraiment pleinement brancher avec le sentiment que je veux exprimer.

Ainsi dire à quelqu'un qu'il est nul, imbécile et qu'il ne fera jamais rien de sa vie, pourra avoir des répercussions différentes selon que je le dis simplement, sans emportement, ou au contraire sous l'effet de la colère. Dans le premier cas, c'est comme si je lui envoyais de la vaisselle à la tête et, dans le deuxième cas, c'est comme si je lui donnais un coup de poignard directement au **cœur**. Même si dans ce dernier cas cela est fait

sous le coup d'une « impulsion », je dois être conscient que la notion de responsabilité à 100% s'applique toujours. Je peux être « simplement » distrait au volant de ma voiture et provoquer un accident qui tuera l'un de mes passagers ou moi-même, j'en serai quand même responsable.

Les personnes de mon entourage savent que je fais peu de compliments aux gens en général y compris avec ceux qui collaborent avec moi, mais lorsque je le fais, cela est profondément ressenti de ma part afin que le receveur le perçoive vraiment comme un cadeau.



Le cerveau et les homonymes

En 1988, je me trouvais chez un ami qui habitait en campagne dont la maison était entourée de nombreux bouleaux. J'y étais avec un autre ami que j'appellerai Pierre. Pierre est un gars très sensible qui ressent facilement les émotions des autres et dans quelle partie du corps cela se situe. C'est un être bien branché spirituellement parlant et pratiquant la menuiserie, car cela l'aide à rester plus branché à la terre. Il se sent très bien dans ce travail. Pierre me dit que, pendant plusieurs années, il avait été allergique au **bouleau**. Je lui ai demandé à partir de quel âge cela avait commencé. Il me répondit que cela avait commencé à 18 ans. Je lui demandai alors ce qui s'était passé dans sa vie à cet âge. Il me répondit qu'il était entré en communauté. Et, en discutant avec lui, j'ai compris qu'il avait du quitter son « **boulot** », son travail, de menuisier dans lequel il se plaisait bien pour entrer en communauté. Cette frustration ou ce manque l'avait amené à développer cette allergie au bouleau. Ces dernières années, il avait suivi plusieurs ateliers de croissance personnelle avec un autre thérapeute et avait pu guérir le conflit qui était à l'origine de cette allergie.

À la télévision française, lors d'un reportage portant sur les allergies, un chercheur mentionnait que parmi les allergies liées aux arbres et aux arbustes, le **bouleau** était en tête de liste. Serait-ce que beaucoup de Français qui ont cette allergie en auraient ras le bol de leur travail, de leur « **boulot** »? On continue cependant à chercher, en faisant des analyses sanguines, quel serait le facteur qui amènerait l'allergie à se manifester...

Dans le sud de la France, une personne que j'appellerai Paul, avait suivi plusieurs ateliers avec moi et me parla un jour de ses allergies aux **cypres** et au **peuplier**. En parlant avec lui, il me confia qu'il était incapable de rester dans une file d'attente pour aller chercher un billet de cinéma. C'est alors que je compris qu'il avait un conflit en rapport avec le fait d'être « si près » (**cypres**) des gens. De la même façon, il était

très mal à l'aise dans une foule, parmi le « peuple » (**peuplier**). Nous avons pu ainsi identifier la cause des conflits reliés à ses allergies.

Une amie, que j'appellerai Louise, me parla de sa fille qui, lorsqu'elle avait commencé à manger des aliments solides, était allergique aux **pêches**. Je lui ai demandé ce qui lui était arrivé autour de sa naissance et m'a dit spontanément qu'au moment où elle perdit ses eaux, elle était encore à la maison, elle avait dit à son mari : « Lucien dépêche (**des pêches**) toi on va être en retard à l'hôpital. ». L'enfant avait enregistré ce stress et avait développé cette allergie aux **pêches**.

Une personne fait de l'acouphène et le son ressemble à celui d'un **avion**. Lors d'une consultation en psychothérapie, il lui est demandé de conjuguer le verbe avoir à l'imparfait : j'avais, tu avais, il avait, nous **avions**... à ce moment une profonde émotion mit en évidence le conflit qu'elle vivait relatif à sa famille et qui était la cause de son acouphène.



Le pouvoir des Mots et la Magie Noire

Je veux mettre ici en évidence un point que je trouve important et que l'on n'est pas habitué à percevoir. En effet :

**À chaque fois que j'ai une pensée ou
une parole négative envers moi-même
je fais de la Magie Noire sur moi.**



J'ai dit que les **mots** transportaient une énergie en eux-mêmes. Ainsi, à chaque fois que je me dévalorise, que je me critique, que je me sens coupable, c'est autant de façons d'amener une énergie négative sur moi pour me détruire. Il peut arriver que je me plaigne de n'avoir pas été encouragé par mes parents, étant jeune, ou par les personnes de mon entourage ou par les copains de l'école, mais qu'en est-il maintenant de mon comportement envers moi-même. J'ai maintenant pleinement le choix D'ARRÊTER DE ME DÉTRUIRE avec des pensées ou des paroles négatives et de me nourrir davantage de **mots** positifs remplis de **Lumière**.

**À chaque fois que j'ai une pensée ou une
parole négative envers quelqu'un d'autre
je fais de la Magie Noire
sur l'autre ET sur moi.**



Lorsque j'émetts de l'énergie négative vers une autre personne, je lui envoie une énergie de destruction. Maintenant, il y a deux façons de voir ce qui arrive pour moi. Par la loi du retour cela me reviendra et/ou lorsque j'ai ces pensées ou paroles négatives, je dégage cette énergie négative dans mon propre champ énergétique, aussi appelé aura, ce qui aura pour effet de m'affecter, et cela que j'en sois conscient ou non.

Selon Yéhuda Berg :

La voix humaine exprime 99% de la réalité spirituelle.

Ma parole est une façon d'amener l'énergie spirituelle à se manifester sur le plan physique. En fait, TOUT ce que je dis est en rapport avec ma Réalité Spirituelle, que j'en sois conscient ou non.

Les mots sont importants, car ils sont le véhicule de cette énergie spirituelle.

Il est évident pour moi, en certaines occasions, de pouvoir « traduire » ce que la personne est en réalité, juste en l'écoutant parler. Comme la loi spirituelle le dit : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », alors le fait d'écouter une personne parler m'en apprend beaucoup sur elle. Même si celle-ci me parle d'une joute de hockey ou de football, de politique ou de musique, ses propos m'informent de ce qu'elle est en réalité et il ne peut en être autrement. Je ne peux parler que de ce qui est dans mon univers et cet univers, c'est MOI, l'être spirituel que je suis.

Il y a plusieurs années, je suis devenu conscient d'un phénomène qui se passait à l'intérieur de moi lorsqu'une personne me parlait ou que je l'entendais parler et que mon attention était portée vers elle. En effet, il arrivait que certains **mots** prononcés par cette personne résonnent au dedans de moi. Je me suis rendu compte par la suite que ce **mot** ou ces

mots correspondaient à des émotions particulières de la personne en question et pouvaient être reliés à des conflits qu'elle vivait. J'ai toutefois fait plusieurs vérifications afin de savoir si ces phrases résonnaient en moi lorsqu'elles sont prononcées par d'autres. Cela n'était pas le cas, car ces **mots** n'avaient pas de résonance chez la personne qui me les répétait, mais seulement chez la personne avec qui j'avais eu cette réaction originellement.

Pendant des années, cette faculté que j'avais de ressentir certains **mots** qui venaient en résonance en moi m'a été très utile lors des consultations et des ateliers que je donnais, ce qui m'a amené à suivre et investiguer cette piste que j'avais et que la logique, habituellement, ne m'aurait pas amené à suivre. Et cela s'est avéré la plupart du temps bénéfique pour identifier le conflit conscient ou non. Lorsque cela ne donnait pas de résultats, c'était habituellement que la personne restait fermée, refusant d'investiguer cette piste peut-être par peur de ce qu'elle découvrirait ou par crainte de la souffrance qui pourrait faire surface. Ainsi, une personne pourra me dire qu'elle est ou qu'elle n'est pas... je saurai quand même à quoi m'en tenir et souvent je pourrai donner l'impression que je crois la personne pour ne pas entrer en conflit avec elle et lui laisser continuer son cheminement personnel même si je sais que ce qu'elle me dit est faux.

Je peux être à l'écoute d'une autre personne et/ou moi-même et je pourrai connaître, à bien des points de vue, ce qu'est cette personne. Que ce soit des sujets d'ordres spirituels, politiques, sportifs, sociaux, etc. Car :

**En toutes circonstances
Je ne fais que parler de moi
La seule personne qui existe
dans mon univers
C'EST MOI
Toutes les autres personnes
ne sont que le reflet
de parties de moi-même**

EXEMPLE :

Au printemps 2010, j'ai fait une série de conférences au Salon MEDNAT, un Salon Santé Mieux-Être, à Lausanne en Suisse. À la suite d'une conférence, un jeune homme, que j'appellerai André, vint me voir pour me parler de son intérêt sur les sujets que je traitais en conférence ainsi que du livre « **Le grand dictionnaire des moloises et des molodies** ». Dès le début de la conversation, il utilisa dans une de ses phrases le **mot** « **tombé** » ce qui résonna en moi, mais je n'y portai pas trop d'attention. Dans les minutes qui suivirent, il employa ce **mot** à plusieurs reprises à tel point que j'ai été surpris qu'il l'utilisât aussi souvent et à chaque fois ce **mot** résonnait en moi. Sachant que le **mot** « **tombé** » est en relation avec le conflit de la sclérose en plaques², je lui ai demandé s'il y avait quelqu'un dans sa famille qui avait ce conflit et il me répondit rapidement que non. Par la suite, mon insistance l'amena à me dire que son cousin ou sa tante, je ne me rappelle pas exactement, avait cette maladie. Son premier « non » à ma question devait provenir du fait qu'il pensait que ma question portait sur ses frères et sœurs ou son père et sa mère. Quoi qu'il en soit, je lui ai expliqué que, pour que ce **mot** résonne en moi comme cela, c'est qu'il devait avoir probablement le conflit de la sclérose en plaques en lui, mais peut-être seulement à 10% ou 20% et qu'il ne développerait peut-être jamais la maladie. Cependant, ne sachant ce que le futur de sa vie lui apporterait en stress relié à ce conflit pouvant faire augmenter ce pourcentage, je lui recommandai de faire l'exercice monosyllabique avec le texte sur la sclérose en plaques du livre « **Le grand dictionnaire des moloises et des molodies** » et de faire l'exercice des petits bonshommes allumettes³ en mettant d'un côté lui, André en pleine santé, et de l'autre côté, André avec la sclérose en plaques, afin de couper tous les liens d'attachements conscients ou inconscients qui sont reliés à ce conflit et ainsi diminuer le pourcentage de stress.

La réalité spirituelle dont j'ai parlé plus haut peut être positive ou négative en fonction des **mots** que j'utilise. Ainsi, il y a les **mots** de l'ombre, les **mots** négatifs, et les **mots** qui amènent la **Lumière** en ce monde, les **mots** positifs.

Afin d'être davantage conscient de cette réalité, j'ai dressé une liste des **mots** négatifs et une liste des **mots** porteurs de **Lumière**, les **mots**

positifs. En lisant la première liste, celle des **mots** négatifs, je peux m'amuser à ressentir comment je me sens lorsque je les lis. Je peux noter les **mots** de cette liste que j'utilise et les garder sur un papier à part afin de pouvoir faire l'exercice de les éliminer de mon vocabulaire.

Je peux mettre ma main sur mon **cœur**, lorsque je fais la lecture, afin de mieux ressentir ce que cela fait sur moi.



2 Voir le texte sur la « **Sclérose en plaques** » dans le livre « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** ».

3 Voir l'exercice dans le livre « **ATMA, le pouvoir de l'Amour** » ou la vidéo de 59 minutes sur le site www.atma.ca/vidéo



Le tableau des expressions négatives et positives

Je peux lire ces **mots** en mettant une main sur mon **cœur** pour savoir comment je me sens quand je les dis. Je le fais avec les **mots** à tendance négative et ceux à tendance positive. Je porte attention aux **mots** ou expressions que j'utilise moi-même.

COMPILATION DES PHRASES, OU EXPRESSIONS COURANTES À TENDANCE NÉGATIVE ET QUI MANIFESTENT L'OMBRE

À condition que

C'est « chiant »

C'est « doll » (c'est pas intéressant)

C'est « foquant » (j'y comprends rien)

C'est « roff » (c'est difficile)

C'est absurde

C'est affreux

C'est bon à rien

C'est capotant

C'est con

C'est crevant

C'est de sa faute

C'est décourageant

C'est dégueulasse

C'est difficile

C'est dur

C'est écoeurant

C'est effrayant

C'est emmerdant

C'est énervant

C'est ennuyant

C'est épouvantable

C'est fatigant

C'est idiot

C'est incroyable

C'est juste à moi que ça arrive

C'est l'enfer

C'est l'histoire de ma vie

C'est la chance

C'est la fin du monde

C'est la noirceur totale

C'est la vie

C'est le destin

C'est mortel

C'est niais

C'est paniquant

C'est pas croyable

C'est pas de ma faute

C'est pas mes affaires

C'est pas diable (c'est pas très bon)

C'est pas drôle

C'est pas facile

C'est pas faisable

C'est pas grave

C'est pas juste

C'est pas mal

C'est pas mauvais

C'est pas pire (c'est pas trop mal)

C'est pas possible
 C'est pas si mal
 C'est pas un cadeau
 C'est pire que...
 C'est plate (c'est pas intéressant)
 C'est rare
 C'est révoltant
C'est stressant
 C'est stupide
 C'est terrible
C'est ti plate (c'est vraiment pas intéressant)
 C'est toujours à moi que ça arrive
 C'est trop cher...
 C'est trop long
 C'est trop lourd
 C'est trop tard
C'est trop...
 C'est tuant
 C'est un crime
 C'est un vrai péché
 Ça c'est pas rose
Ça m'a frappé
 Ça m'dérange
 Ça m'écrase
 Ça me dépasse
Ça me fait mourir
 Ça me fait suer
 Ça me gêne
 Ça me tombe sur la rate
Ça n'a pas de bon sens
 Ça ne me gêne pas
 Ça ne se dit pas
 Ça ne se fait pas
 Ça pourrait être mieux
Ça pourrait être pire
Ça s'peut pas
 Ça va être dur
 Ça va faire mal
Ça va mal
Ça vaut la peine ...
 Chaque fois que ...
 De crainte que ...
 Décourage toi pas
 Frapper un nœud (ça me bloque)
Inquiète toi pas
 J'ai bien peur que oui

J'ai pas de temps à perdre
J'ai pas une maudite cenne
 (J'ai pas un sou)
J'ai peur que...
 Je cours tout le temps
Je me tue à l'ouvrage
 Je me tue à te le dire
 Je n'en peux plus
 Je ne suis pas prêt à...
 Je suis dans la rue
 Je suis donc pas chanceux
 Je suis écoeurée
 Je suis fatigué
Je suis pas capable
 Je suis tanné
 Les « J'aurais dû ... »
 Les « Moins ... »
 Les « Pas ... »
 Les « Peut-être ... »
 Les « Si ... »
 Les « Tomber en ... »
 Manque pas ça
 Manquer d'argent
Manquer de temps
 Maudit argent
 Maudite vie
 Moins que
 On se tue à
 On travaille comme des déments
On travaille comme des fous
 Oublie pas de...
 Paranoïe pas
 Pas de panique
Pauvre petit
 Perdre patience
 Perds pas ton temps
 Petite misère
 Petite vie
 Quel désastre
 Quelle horreur
 Seulement ça!
 Tant pis
 Tu m'écoeures
Tu m'énerves
 Va chi...
 Y a pas de danger

EXPRESSIONS À DÉCOUVRIR ET À UTILISER SOUVENT, COURAMMENT, EN TOUT TEMPS, VOCABULAIRE POSITIF QUI MANIFESTE LA LUMIÈRE

C'est « cool »	C'est exceptionnel
C'est « flyé » (c'est complètement dingue)	C'est excitant
C'est « open » (c'est ouvert)	C'est exquis
C'est « super »	C'est extra
C'est accueillant	C'est extraordinaire
C'est admirable	C'est fantastique
C'est agréable	C'est fastueux
C'est artistique	C'est favorable
C'est avantageux	C'est flamboyant
C'est beau	C'est flatteur
C'est beau la vie	C'est formidable
C'est bénéfique	C'est fulgurant
C'est bienfaisant	C'est généreux
C'est bon	C'est gentil
C'est brillant	C'est gracieux
C'est céleste	C'est grand
C'est chaleureux	C'est grandiose
C'est charmant	C'est harmonieux
C'est chouette	C'est heureux
C'est considérable	C'est hors pair
C'est correct	C'est impressionnant
C'est délicieux	C'est incomparable
C'est digne d'admiration	C'est inouï
C'est divin	C'est intéressant
C'est doux	C'est joli
C'est éblouissant	C'est juste
C'est éclatant	C'est l'extase
C'est économique	C'est la jouissance totale
C'est élégant	C'est le « fun » (c'est super)
C'est élevé	C'est le club med
C'est enchanteur	C'est le paradis
C'est énergisant	C'est le septième ciel
C'est enveloppant	C'est le summum
C'est envoûtant	C'est lumineux
C'est épatant	C'est magique
C'est esthétique	C'est magnifique
C'est étincelant	C'est majestueux
C'est étonnant	C'est merveilleux
C'est exaltant	C'est mignon
C'est excellent	C'est monumental
	C'est nourrissant

C'est o.k.
C'est olympien
C'est opportun
C'est ouvert
C'est parfait
C'est particulier
C'est perceptible
C'est pittoresque
C'est plaisant
C'est plus
C'est plus que parfait
C'est prééminent
C'est prépondérant
C'est prodigieux
C'est profitable
C'est quelque chose
C'est radieux
C'est ravissant
C'est remarquable
C'est resplendissant
C'est riche
C'est rutilant
C'est salulaire
C'est satisfaisant
C'est scintillant
C'est séduisant
C'est sensationnel
C'est solennel
C'est somptueux
C'est splendide
C'est sublime
C'est subtil
C'est super
C'est sympathique
C'est très bien
C'est utile
C'est vibrant
C'est vivant
Ça marche
Ça me convient
Ça me fait plaisir
Ça me plaît davantage
Donne-toi une chance
Émerveiller (S')
Enthousiasmer (S')

Extasier (S')
Fais-moi confiance
Garde confiance
Garde le moral
J'ai bien réussi
J'ai gagné du temps
J'ai hâte
Je préfère
Je prends le temps
Je suis capable
Je suis en pleine forme
Je suis fière de toi
Je suis heureux
Je suis pleinement satisfait
Je t'adore
Je t'aime
Nirvana
Rester calme
Tu es courageux
Tu es extra
Tu es super
Tu fais bien ça
Tu l'as l'affaire
Apprécier
Béatitude
Abondant
Admirer
Agrément
Aise
Aisance
Altruisme
Amabilité
Améliorer
Avantage
Beaucoup
Beauté
Bénéfice
Bien
Bien-être
Bienfait
Bienséant
Bienveillance
Bon
Bonté
Bonheur

Calme
Charme
Compassion
Complaisance
Conforme
Consentement
Considérable
Contemplation
Confort
Convenable
Copieux
Correct
Décent
Délicat
Euphorie
Exact
Faveur
Félicité
Fidèle
Foison (à)
Fortune
Foule (une) de...
Générosité
Goûter
Grâce
Grand
Harmonie
Honnête
Humanité
Indulgence
Infini
Innombrable
Intérêt
Joliesse
Magnanimité
Magnificence
Maint
Majesté

Mansuétude
Multiple
Obligeance
Perfection
Plaisir
Plus
Plusieurs
Profit
Profusion (à)
Quiétude
Ravissement
Récolte
Richesse
Salulaire
Satisfaction
Sérénité
Service
Splendeur
Suprême
Très
Utilité
Vaste
Abondamment
Agréablement
Amplement
Considérablement
Copieusement
Drôlement
Émerveillement
Énormément
Grandement
Joliment
Largement
Merveilleusement
Infiniment
Parfaitement
Rapidement
Ravissement

Connaissez-vous « **Les quatre accords toltèques** » ?

Les voici :

1. **Que votre parole soit impeccable,**
2. **Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle,**
3. **Ne faites pas de suppositions,**
4. **Faites toujours de votre mieux.**



Dans son livre : « **Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle** »⁴, Don Miguel Ruiz mentionne ceci à propos du premier accord :

« **Le premier accord toltèque (Que votre parole soit impeccable)** est le plus important et aussi le plus difficile à honorer. Il est si important qu'à lui seul il vous permettra de transcender votre vie actuelle pour parvenir à ce niveau que j'appelle le paradis sur terre. »

Je peux me demander ce que veut dire ici le mot « **impeccable** ». Simplement ceci, je dois utiliser les **mots** qui sont **les plus justes possibles** en accord avec mon être intérieur et qui représentent la vérité. **Aussi je dois toujours dire la vérité** ou une partie de la vérité quand c'est possible de le faire. En effet, si quelqu'un me demande ce que je fais cet après-midi, je peux lui dire que je fais des courses en ville, même si je ne lui mentionne pas que j'ai un rendez-vous galant en plus. Cependant, la partie que je lui ai dite est VRAIE. Si je lui avais dit que je vais rencontrer un collègue de travail ou autre chose, cela n'aurait pas été vrai. Ainsi, je ne pourrai jamais être accusé d'avoir menti. Je ne suis pas tenu de tout dire sur ma vie personnelle ou mes activités d'affaires, mais il est important que je garde une certaine intégrité face à mes propos, je reste alors dans la VÉRITÉ.

Le pouvoir de dire « **JE SAIS** » au lieu de « je pense » ou « je crois »

L'exercice qui suit vient du fait que moi :

**En tant qu'ÂME,
je peux tout,
je suis partout et
je sais tout.**



C'est en tenant compte de ces qualités de l'ÂME que je suis que je ferai en sorte d'utiliser dans mon langage les **mots « JE SAIS »**.

Ainsi, je peux remplacer les **mots « Je pense »** ou « **Je crois** » par les **mots « JE SAIS »**. Plusieurs m'ont dit que cela faisait prétentieux. Il faut bien comprendre le contexte. Je peux dire : « **JE SAIS** faire la cuisine » alors que je ne sais faire que des œufs au plat (miroir) avec du bacon. Mais « **JE SAIS** » à 2% faire la cuisine. Je décide alors de suivre un cours de cuisine et ensuite je peux dire « **JE SAIS** faire la cuisine », mais cette fois-ci mon taux est monté à 50%, car maintenant j'ai appris même s'il me reste encore des choses à apprendre.

Dans l'exemple qui suit, il me suffit de lire les phrases qui sont inscrites en ressentant comment je me sens par rapport à chacune d'elles. Habituellement il est assez facile de ressentir la différence si je prends le temps de bien lire chacune d'elles.

Je pense que c'est bien de se préoccuper de l'environnement, car **je pense** que nous et les générations futures en bénéficierons. **Je pense** que cela ne peut qu'être gratifiant pour tous.

Je crois que c'est bien de se préoccuper de l'environnement, car **je crois** que nous et les générations futures en bénéficierons. **Je crois** que cela ne peut qu'être gratifiant pour tous.

Je sais que c'est bien de se préoccuper de l'environnement, car **je sais** que nous et les générations futures en bénéficierons. **Je sais** que cela ne peut qu'être gratifiant pour tous.

Je peux aussi faire l'exercice suivant : lorsque « j'écoute » ou « je regarde » la télévision, je peux m'amuser à changer dans ma tête le texte que j'entends lorsque quelqu'un parle, que ce soit un politicien, un journaliste, une personne qui donne ses impressions sur ce qui se passe localement ou sur la planète et je peux ainsi ressentir aussi la différence.

Il m'est arrivé, à plusieurs reprises, lorsque je suggérais à des gens d'utiliser le « **JE SAIS** » plutôt que « Je pense » ou « Je crois » que l'on me dise qu'ils se faisaient reprendre par leur parent étant plus jeune, car cela faisait « prétentieux » de dire « **JE SAIS** ». À la **Lumière** de la nouvelle compréhension que nous venons de lire ici, nous comprenons bien que le « **JE SAIS** » ne veut pas dire que « dans le plan physique » « **JE SAIS** » à 100% tout ce que j'affirme, mais, ce faisant, je m'ouvre à ce que CELA se manifeste plus rapidement jusqu'à ma **Conscience** physique, ainsi je deviens plus conscient de ma connexion à l'**ÂME** que je suis qui elle « **SAIT TOUT** ».

Une autre hésitation peut provenir du fait que lorsque je dis « **JE SAIS** » je suis davantage connecté à la responsabilité que j'ai envers moi-même et mon moi supérieur. En effet lorsque je dis « je pense » ou « je crois » il y a parfois une plus grande marge de manœuvre pour fuir, consciemment ou inconsciemment, mes responsabilités. C'est à mon sens le principal obstacle dans le fait d'utiliser le « **JE SAIS** », à savoir la responsabilité que cela représente pour moi. Cependant, il y a un cadeau à fonctionner de cette façon et j'y viens ci-dessous.

L'utilisation du « **JE SAIS** »
m'aide grandement
à être plus centré sur moi-même,
sur mon moi supérieur
ou l'**ÂME** que je suis.

Cela peut m'aider aussi à mettre toutes les chances de mon côté pour obtenir ce que je veux. Ainsi au lieu de dire « je pense » que je vais réussir ou « je crois » que je vais réussir, je dis « **JE SAIS** » que je vais réussir. Je me branche alors davantage à l'**ÂME** que je suis et au pouvoir infini qui est en moi afin que se réalise ce qui est bon pour moi.

Puisque « **JE SAIS TOUT** », je n'ai donc plus rien à apprendre, mais seulement « **à me rappeler** » ce que « **JE SAIS** » déjà. Cela se révélera beaucoup plus rapidement à ma **Conscience**, plutôt que penser que je dois aller chercher quelque chose « extérieur » à moi pour le rentrer à l'intérieur. Maintenant « **JE SAIS** » que j'ai tout à l'intérieur de moi et qu'il me suffit, en étudiant, de me rappeler ce que « **JE SAIS DÉJÀ** ».

TÉMOIGNAGES

« **JE SAIS** que je suis capable d'atteindre la Réalisation de Soi et la Réalisation de Dieu » ... Oh mon Dieu, que cela peut paraître prétentieux de ma part! ...

Et pourtant, depuis près de 5 ans que je me le dis à moi-même, la première partie me semble aujourd'hui tout à fait réalisable et, en plus, en bonne voie de construction. Certes, la deuxième partie m'échappe encore, car mon intellect fait barrière à toute projection, mais **JE SAIS** qu'il en sera ainsi, **JE SAIS** qu'il en est ainsi!

Wow! Je démarre fort! Mais le sujet en vaut bien la chandelle!

Pourquoi « **JE SAIS** » au lieu de « je pense » ou « je crois »? Et bien tout d'abord pour me donner une instruction positive qui correspond à un souhait personnel.

Si **JE le SAIS**, je porte déjà mon attention sur une certitude dont j'ai envie, à laquelle je crois et dont je suis dans l'attente d'une réalisation favorable. Bref, comme dirait quelqu'un que je connais bien : « Je deviens ce sur quoi je porte mon attention ».

Si **JE le SAIS**, tout va se placer au moment opportun, ma vie va commencer à changer, à aller de mieux en mieux, toutes sortes d'idées ou de connexions en relation avec le sujet vont se présenter à moi. Il m'appartient alors bien sûr à mettre en application ce qui en découle!

Et il n'est pas nécessaire d'y croire pour que cela se présente!

Je me souviens, il y a de cela 20 ans en arrière, n'ayant pas encore connaissance d'une quelconque croissance personnelle et spirituelle et de tout ce qui s'y rattache, je voulais, réalisant ainsi un rêve d'enfance, partir en Australie! L'Australie était pour moi à l'autre bout du monde, un pays, un continent où je ne pourrai certainement jamais aller, faute de moyens financiers et surtout parce qu'il était inconcevable dans mon esprit de pouvoir un jour me rendre si loin...

Mais mon envie était plus forte! Je me disais que ce serait vraiment merveilleux de croire qu'un jour mon rêve devienne réalité! J'y pensais tout le temps, le jour, la nuit... Et puis un jour, il y a eu sur le sujet toute une série de documentaires à la télévision, je n'en revenais pas, je pouvais déjà découvrir l'Australie en image et en profondeur! Bien sûr cela accentuait mon désir de voyage. Peu de temps après, je rencontrais des personnes qui me racontaient leur fabuleux voyage en Australie... Peu à peu, tout, autour de moi, me parlait de l'Australie : un livre, un film, une rencontre... Il faut dire aussi que je parlais de l'Australie à tout le monde... En un rien de temps, c'est comme si l'Australie tout entière venait à moi! C'était merveilleux et excitait d'autant plus ma curiosité et je me disais que c'était un signe, que l'Australie était plus proche que je ne le pensais et que tout était possible! Je savais au fond de moi que j'irai bientôt en Australie!

J'ai vécu 5 semaines en Australie en 1991, en voyage de noces, offert en cadeau de mariage par la famille et les ami(e)s! Ce fût encore plus merveilleux que je ne l'avais imaginé.

Depuis ce jour et avec l'expérience, j'ai compris qu'en construisant ma vie telle que je la souhaite vraiment, en s'ouvrant à soi, à l'autre, en ayant confiance en soi, en l'autre, j'ai plus de chance d'aller chercher l'information voulue. **JE SAIS** que je suis de plus en plus capable de me réaliser, de me connaître de mieux en mieux, d'être davantage qui je suis. Et cela me réjouit!

Bien sûr, je ne dis pas tout savoir à 100%, mais même si ce n'est qu'à 10 ou 20%, lorsque je dis savoir quelque chose, je me sens plus confiante, plus sûr de moi, plus en harmonie avec ce qui me motive, c'est comme si j'étais connectée à un autre niveau de **Conscience** et cela me rend joyeuse!

Alors oui, j'affirme que « **JE SAIS** que je suis capable d'atteindre la Réalisation de Soi et la Réalisation de Dieu »

A.P.



« **JE SAIS** » est super puissant et je m'amuse parfois, comme tu le suggères dans tes conférences, quand je regarde ou écoute les informations, quand j'écoute parler des personnes que je connais ou fréquente, des commerçants, des voisins, des collègues de bureau, à changer, dans ma tête, les « Je pense », « Je crois » en « **JE SAIS** ». Quelle puissance, quelle force, quelle conviction! Moi-même, j'essaie, je dis bien j'essaie, aussi souvent que possible, de dire « **JE SAIS** » à la place de « je pense » ou « Je crois » et dès que j'ai fait la conversion, soudain mes « Je pense » et « Je crois » semblent tièdes, creux, comme si je parlais pour ne rien dire, sans m'impliquer, uniquement sur un plan mental, et non pas sur le plan du **cœur**, de l'implication, de la Responsabilité de ce que je dis. C'est extraordinaire et c'est en l'écrivant maintenant que j'en prends **Conscience**, quand je dis « **JE SAIS** », j'ai l'impression de m'engager, d'être consciente de ce que j'énonce. C.L.





Le pouvoir de dire « ICI » au lieu de « LÀ »

Ainsi que je l'ai vu plus haut, en tant qu'**ÂME, je peux tout, je sais tout et je suis partout**. C'est sur ce dernier aspect que je m'appuierai pour utiliser, autant qu'il se peut, le **mot « ICI »** plutôt que « **LÀ** ». S'il y a un objet à déplacer qui se trouve à un ou trois mètres de moi, je dirai donc de m'apporter cet objet qui est « **ICI** » à cet autre endroit « **ICI** » où je suis.

Il est primordial que je saisisse que :

**Ma réalité n'est pas mon corps physique,
mais bien l'ÂME que je suis.**

Il y a plusieurs années, à Québec, je donnais un atelier qui s'appelait : Transformation Intérieure. Au cours de cet atelier qui s'étendait sur plusieurs semaines, il y avait souvent des méditations guidées. Lorsque nous en étions à aborder le sujet du « **ICI** », il y eut une méditation guidée qui consistait à ressentir, lors de celle-ci, les sensations que nous éprouvions lorsque l'animateur, au cours de la méditation guidée, faisait les suggestions suivantes :

Je suis **ICI** à Québec,
Je suis **ICI** à Montréal,
Je suis **ICI** à Paris,
Je suis **ICI** à Moscou,
Je suis **ICI** à Tokyo,
Je suis **ICI** à Los Angeles,
Etc.



En fait, je ne me déplace pas puisque **JE SUIS PARTOUT**. C'est important que mon mental enregistre ce concept, car il me sera utile si je veux effectuer ce que certains appellent : « **Le voyage de l'ÂME**⁵ ». Si je simplifie, je peux dire qu'au lieu de me déplacer dans l'espace avec mon corps astral⁶, avec « **Le voyage de l'ÂME** » je suis partout et c'est seulement l'Attention de l'ÂME que je suis qui se déplace.

Lorsque j'utilise **le pouvoir des mots** et que je me pratique à dire « **ICI** » au lieu de « **LÀ** », je ne fais que m'entraîner à l'expérimentation de cet aspect de l'Être que je suis en tant qu'ÂME. C'est un exercice utile pour ouvrir ma **Conscience** à cette Réalité que je suis, cet Être spirituel que je suis.

L'« **ICI** » dont il est question est relié aussi à la notion de l'« **ICI ET MAINTENANT** » que je mentionne régulièrement dans les méditations guidées. En fait,

**L'ÂME n'existe que
dans l'éternité du moment présent.**

Puisque l'ÂME est dans les mondes au-delà du temps, de l'espace, il n'y a donc pas de passé ou de futur pour l'ÂME, mais seulement le présent.



5 © ECKANKAR, ici « **le voyage de l'ÂME** » est différent du « Voyage astral ».
6 Corps astral : un de mes corps énergétiques auquel on attribue la notion de « Voyage astral » dans les mondes de matière, temps et espace.

Le pouvoir de l'emploi du « JE »

J'arrive ici à un point intéressant du langage par l'utilisation du « **JE** » plutôt que du « tu » ou du « vous ». Ce qui suit s'adresse à tous, mais surtout aux personnes qui travaillent en relation d'aide, aux professeurs, aux animateurs, aux conférenciers, aux écrivains et aux personnes qui font des méditations guidées.

Depuis des années je mets en pratique cette approche de parler au « **JE** » surtout dans mes conférences et ateliers de croissance personnelle, y compris dans ce présent livre.

Lorsque je parle au « **JE** » il n'y a pas de distance psychologique entre la personne qui parle et celle qui écoute. De plus, la personne qui écoute n'a pas besoin de traduire dans son cerveau ce que son interlocuteur lui dit pour faire siens les propos mentionnés.

**Il y a un phénomène puissant
qui se produit lorsque j'utilise le « JE »
je suis alors en « résonance »
avec le public présent**

Résonance ici veut dire : effet, écho produit dans l'esprit, le **cœur**♥.

Voici une explication du phénomène de résonance. Si je mets deux pianos dos à dos et que je touche la note LA sur le piano numéro un puis qu'après quelques secondes j'arrête mécaniquement la vibration de la corde du piano un, je constaterai que la corde du piano deux vibre la même note que celle du piano un. C'est ce qu'on appelle « le phénomène de résonance ».

Aussi, lorsque je fais mes conférences, je m'applique à utiliser le plus possible le « **JE** » lorsque j'explique quelque chose. Au cas où le mental des participants interpréterait que je parle de moi, Jacques Martel, alors sur une conférence d'une heure ou une heure et demie il m'arrivera de dire : « **Lorsque je dis « JE » je veux dire chacun d'entre nous** » afin que l'interprétation soit bien claire.

Ainsi, la personne qui entend la conférence « **s'entend parler elle-même** ». Avec les années, j'ai développé cet automatisme qui consiste à parler au « **je** », surtout dans les conférences, et cela m'amène parfois à des situations du genre : « Lorsque j'ai des menstruations abondantes, cela veut dire... ». Mais enfin, les gens comprennent bien en général le processus. Afin que cela coule bien, souvent je dis d'abord : « **Si je suis une femme** et que l'on m'annonce que j'ai le cancer du sein alors je sais que c'est parce que je suis en surstress en rapport avec mon ou mes enfants ou ce qui représente mes enfants ».

Faisant cela, le contact avec le public est beaucoup plus intense. Cependant, cela demande, comme conférencier, davantage de discipline dans le langage et beaucoup ne sont pas prêts à cela. Parce qu'il peut me sembler, pour moi, plus naturel de dire à mon auditoire : « Si vous voulez ceci ou cela il ne vous suffit que de faire ceci ou cela » au lieu de dire : « Si **je** veux ceci ou cela il ne **me** suffit que de faire ceci ou cela ». Comme conférencier, en utilisant le « **je** », je ressens plus l'énergie qui se dégage des participants dans la salle et il se peut que des conférenciers ne se sentent pas à l'aise avec ce phénomène. Cependant, la communication est grandement améliorée si j'utilise l'approche avec le « **JE** ».

Il y a des personnes qui obtiennent des guérisons à la seule lecture du livre « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** », et le fait qu'il soit écrit au « **JE** » peut entrer en partie dans les raisons qui manifestent cela.

EMPLOI DU « JE » DANS LE LIVRE « LE GRAND DICTIONNAIRE DES MALAISES ET DES MALADIES ».

LE LIVRE ÉCRIT AU « JE »

Lorsque le manuscrit fut pratiquement prêt, je me lançai à la recherche d'un éditeur. J'ai envoyé ce manuscrit à une personne que je

jugeais ouverte d'esprit et qui diffusait d'autres livres dans le domaine de la spiritualité. N'ayant pas de nouvelles, j'ai demandé à mon associé d'alors de communiquer avec le directeur pour lui demander ce qu'il en était. Ce dernier lui répondit que lui et ses collègues ne se sentaient pas à l'aise avec le manuscrit parce qu'il était écrit au « **je** »⁷. Lorsqu'il me fit part de ses commentaires, je répondis que je ne pouvais pas faire de concessions à ce niveau parce que cela faisait partie d'un processus de guérison ou de prise de **Conscience** pour les lecteurs.

L'écriture au « **je** » dans ce contexte implique qu'au lieu d'écrire par exemple : « Si vous êtes aux prises avec une infection, c'est que vous vivez de la colère... », j'écris : « Si **je** suis aux prises avec une infection, c'est que **je** vis de la colère... ». Ainsi, mon cerveau n'a pas à faire « de traduction » pour passer du « **vous** » au « **je** », car c'est comme si cela s'adressait directement à lui. Ainsi, mon cerveau ne peut plus dire qu'il n'a pas entendu la raison métaphysique qui vient d'être lue, ce qui entraîne la notion de ma responsabilité par rapport à l'infection. Et c'est ainsi que je procédais parfois lorsque je faisais certaines des dédicaces du livre « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** ». J'écrivais par exemple quelque chose comme ceci :

À Pierre,

Je laisse l'**Amour** circuler de plus en plus librement en moi et autour de moi. Je sais que la Vie m'apporte tout ce dont j'ai besoin. Je fais confiance à la Vie et j'obtiendrai tout le bonheur auquel j'ai droit. **L'Amour** est le vrai guérisseur.

Jacques Martel
Marseille, le 26 octobre 2002

Il est arrivé que des personnes aient cru « que je m'adressais personnellement ce message », car ce dernier était écrit au « **je** » et il y avait ma signature au bas. Cela s'est produit avec un thérapeute avec qui j'avais suivi un atelier au Québec et à qui j'avais dédié mon livre de cette façon. Je n'ai su qu'un an plus tard qu'il m'avait trouvé prétentieux de lui faire une telle dédicace. J'eus alors l'occasion de lui expliquer ce que cela voulait dire.

⁷ J'ai revu ce directeur en mars 2002 et il m'a avoué avoir fait une erreur en refusant mon manuscrit, qui est un best-seller au Québec depuis plusieurs années et maintenant, en 2011, vendu à plus de 250,000 exemplaires. Il m'a dit que sa femme gardait mon livre sur sa table de chevet pour le consulter régulièrement.

J'ai remarqué qu'environ une personne sur cent pense que j'ai écrit le texte à ma propre intention et il y a une raison à cela. Il peut s'agir d'un mode de protection où la personne refuse ce qui est écrit parce qu'il m'arrive de me brancher sur elle et d'écrire quelque chose de très personnel susceptible de la toucher. Je me rappelle ce thérapeute à qui j'avais écrit une dédicace, en 1999, laquelle évoquait le fait « d'**accepter**↓♥ la tendresse dans ma vie ». Je m'en souviens parce que je n'avais jamais écrit ces **mots** à quelqu'un d'autre auparavant et que j'en étais moi-même surpris, ne connaissant pas cette personne. Trois ans plus tard, j'ai compris davantage pourquoi cela avait été écrit.

TÉMOIGNAGES

*Je me suis aperçu que l'emploi du « **JE** » au lieu du « tu » ou du « vous » agit de façon différente sur moi, selon que j'ai les yeux ouverts ou fermés.*

Par exemple, lors de méditations guidées, que j'écoute les yeux fermés, c'est comme si je me donnais une instruction positive pour me détendre, un ordre avec lequel je me sens en parfaite harmonie.

J'ai alors vraiment l'impression de vivre pleinement l'expérience dans mon corps physique et j'en retire un grand bénéfice. C'est doux, j'ai l'impression d'être à l'écoute de moi. C'est comme si ma voix intérieure me parlait, et je me laisse guidée en toute confiance et en toute sécurité pour un mieux-être manifeste.

*Lorsque j'assiste à une conférence, mes yeux sont ouverts et j'ai une autre approche. Il me semble que le conférencier parle de lui, de son expérience, et je sens ma résistance éventuelle au changement s'évanouir. Mon mental se relâche, je m'ouvre davantage et je lâche prise. J'écoute alors plus facilement ce qui est dit, l'information descend directement au niveau du **cœur**♥ et j'**accepte**↓♥ la prise de **Conscience** qui se fait en moi.*

*Ce qui est toujours aussi surprenant pour moi, et bien sûr d'autant plus merveilleux, c'est que quelque soit la façon dont je perçois les choses, que j'ai les yeux ouverts ou fermés, le résultat est le même : je me retrouve face à moi, avec une compréhension toute personnelle et positive de ma propre expérience, je vois les situations à régler sous un autre angle, avec les yeux du **cœur**♥, je me sens calme et réfléchi, sereine et confiante. Les prises de*

Conscience affluent, étant certaine et hors de tout doute, qu'il s'agit ici de la solution idéale pour moi, même si parfois la solution ne me convient pas où qu'à moitié...

*Il m'appartient alors de décider ou non que cette solution est la bonne et de choisir consciemment d'être dans l'action. Et dans tous les cas, lorsque je me donne suffisamment de force et de courage, en demandant toujours à être guidée et protégée au niveau spirituel, que je suis à l'écoute de mon intuition, de ma voix intérieure, et que j'applique ce que je sens, je ressens ou je perçois, sachant que je fais le bon choix, la **Lumière** apparaît et la guérison survient, au niveau physique ou spirituel.*

*Je dis **MERCI**.*

Parfois, ... souvent ..., je pleure devant tant de gratitude et de bénédiction, ... même en ce moment, en écrivant ces lignes ..., car le simple fait d'y penser, d'en parler, de l'écrire, je le vis à nouveau dans toutes mes cellules, et tout le processus de guérison se déroule à nouveau, comme par magie, et je suis émerveillée de toutes les possibilités et les capacités qui sont en nous et qui ne demandent qu'à se manifester. Encore faut-il le vouloir, ne serait-ce qu'à 1%...!

*Dans l'échange verbal entre ami(e)s, ou lors de consultation, l'emploi du « **JE** » au lieu du « tu » ou du « vous » me semble tout aussi approprié, car j'ai l'impression de parler avec beaucoup de douceur et de compréhension et l'autre reçoit alors l'information plus en profondeur, il s'ouvre au niveau du **cœur**♥ et cela va chercher ce dont il a besoin pour le faire remonter à sa **Conscience**.*

A.P.

*Le « **JE** » est un outil puissant et je le confirme, car j'écoute régulièrement tes conférences et cela rajoute une force extraordinaire, le discours s'adresse directement à moi, mon cerveau fait un transfert immédiat avec ce qui est dit, se l'approprie facilement, sans la barrière du « tu » ou du « vous ». Quand j'entends une phrase avec le « **JE** », je deviens, je m'approprie l'information que je reçois de la personne qui parle, JE SUIS cette information, au lieu d'AVOIR cette information. Quand j'entends le « **JE** », il ne s'agit pas d'une information générale, il s'agit de Moi. C'est difficile à expliquer, c'est plus*



facile à ressentir et, après tant d'années, cela est devenu une évidence pour moi. Le « JE » me permet de me sentir unique, impliqué directement dans ce qui est dit, cela capte davantage l'attention de mon cerveau qui se sent tout de suite concerné et non pas noyé dans un espère de collectif flou. Quand j'entends « JE », je pense Moi et l'information arrive plus vite, plus profond sans le filtre du collectif à qui l'information s'adresserait. C'est un peu comme le journal télévisé, les informations qui nous parviennent ne semblent pas nous concerner directement, elles ne nous impliquent que superficiellement, car elles s'adressent à nous tous, globalement, donc nous sommes moins concernés individuellement, moins impliqués, et je suis certaine que si le présentateur parlait au « JE », nous nous sentirions beaucoup plus concernés.

C.L.



Le pouvoir de penser et parler en termes de « PLUS »

Il s'agit de porter attention à mon vocabulaire et remplacer tous les « moins » d'une conversation par des « **plus** ».

Exemple : Ainsi plutôt que de dire qu'une chose est moins chère et fonctionne moins vite, je dirai à la place que cette chose est **plus** économique et qu'elle fonctionne **plus** lentement.

Je peux pratiquement toujours remplacer les moins par des **plus**. Et voici une liste de « **plus** » qui démontre que je peux utiliser des « **plus** » pour exprimer ce que j'ai à dire :

Plus lent, **plus** rapide;
Plus chère, **plus** économique;
Plus long, **plus** court;
Plus facile, **plus** difficile;
Plus haut, **plus** bas;
Plus fort, **plus** faible;
Plus résistant, **plus** fragile;
Plus, etc.

Mentalement je vais commencer à penser en termes de « **plus** » et cela se reflétera sur mon subconscient.

**Lorsque je pense en termes de « moins »
je vais vers une limitation
de la Conscience, lorsque je pense
en termes de « plus » je vais vers
une expansion de la Conscience.**



Le tableau de passage du négatif au positif

PASSER DU NÉGATIF AU POSITIF¹

Les formulations positives sont comme l'exemple ci-après :

« Pendant les 25 années que nous avons vécu ensemble, nous n'avons jamais manqué de rien. » devient « Pendant les 25 années que nous avons passé ensemble, nous avons toujours eu le nécessaire. ». L'idée est la même mais les termes employés sont davantage positifs.

Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Je suis là	Faire référence à l'Ici et Maintenant.	Je suis ici
Tous les : « Il manque de... »	L'attention est sur le manque	deviennent : « J'ai besoin de... »
J'ai des difficulté à ...	Met ici l'accent sur le problème ou la difficulté, cela implique beaucoup de lourdeur dans ce que je vis.	Cela me demande des efforts de ...
C'est difficile ...		Ça demande des efforts...
Le problème est que ...		La situation est que...
Tu ne fais jamais attention à ...	Toujours et Jamais font référence à l'éternité, quand Je les emploie Je ne me donne pas la chance que les choses changent, Je les fige À VIE, Je manque de souplesse.	Tu fais très rarement attention
C'est toujours pareil ...		C'est très souvent la même chose (C'est comme cela maintenant, demain ça pourra changer)
Tu fais toujours pareil		Tu fais très souvent la même chose

¹ Ce tableau, reçu il y a quelques années, a été modifié quelque peu et me vient d'une personne ayant suivi mes ateliers, mais je ne me souviens pas de qui il s'agit et, malgré les recherches que j'ai effectuées, je n'ai pu la retrouver.



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Voilà une bonne nouvelle quand même (ou tout de même)	« Voici » fais également référence, à l'ici et Maintenant , le « quand même » me relict virtuellement à toutes les idées ou événements négatifs.	Voici une bonne nouvelle.
Ça tombe bien	Fait référence à la notion de tomber, de se faire mal, et je me programme, dans la vie, des situations qui vont me faire mal. Le mot « tombé » est relié aussi au conflit de la sclérose en plaques.	C'est bien arrivé
Je suis mort de rire, ou tordu de rire.	Fait ainsi référence à la mort ainsi qu'à la torsion et les programmations qui vont avec.	C'est très drôle
C'est fou , c'est du délire	Je me programme à accueillir la folie.	C'est merveilleux , c'est formidable ou c'est fantastique
C'est l'enfer ! C'est infernale ! (pour des choses qui sont géniales à vivre).	Je me programme à accueillir des situations infernales dans ma vie.	C'est super génial , c'est fantastique ...
J'aimerais bien partir en vacances	Le conditionnel : regarder de quoi j'ai peur si j'obtiens ce que je dis aimer ou vouloir obtenir. J'aimerais se traduit par : je veux, mais j'ai peur.....	J'ai envie de partir en vacances
Je voudrais partir en vacances	Je voudrais se traduit par : je veux, mais je pense que je n'en suis pas capable.	Je veux partir en vacances



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
C'est incroyable ce qu'il vient d'arriver...	Je ne crois pas à ce que je vis, à ce que je vois, entends, je n'y crois pas, je me place dans un monde d'illusion, je me programme à ne pas croire en grand-chose de réel. C'est une forme de fuite de la réalité.	C'est fantastique ce qu'il vient d'arriver...
Ce n'est pas la peine de venir m'aider à ... Ça ne vaut pas la peine	Je mets l'accent sur la peine, la tristesse dans la réalisation des actions de ma vie... Tout est pénible.	C'est bien ainsi, je te remercie de ta proposition, je peux y arriver seul Ce n'est pas utile
Est-ce que cela te dérange ?	Je ne prends pas ma place, je me mets dans la position de celui qui est toujours de trop, qui dérange, qui doit se faire tout petit	Est-ce que ceci te convient ?
Tu n'as pas 1 minute à me consacrer?	Par la formulation négative, je m'attends à une réponse négative, je ne prends donc pas ma place Suis-je certain que je demande 1 minute et 00 seconde à mon interlocuteur?	As-tu quelques minutes à me consacrer?
Se Débrouiller , se démerder	Fait référence à la merde, ou la brouille	Arriver à trouver une solution
Je pense	Je pense (mental) je crois (croyance) ou je sais (intégré en soi)? Quelle est ma position?	Je sais.



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Je souhaite un petit peu plus de...	Je me limite ainsi à ne pas recevoir plus qu'un petit peu	Je souhaite plus de...
C'est pas mal	Je me programme en termes de mal	C'est bien
C'est terrible! (pour des choses qui sont géniales à vivre).	Je me programme ainsi en termes de peur	C'est surprenant , c'est fantastique .
Ce n'est pas terrible		C'est commun , c'est classique
C'est inoubliable	Aurais-je des problèmes de mémoire? Je fais référence à l'oubli.	Cela reste inscrit dans ma mémoire.
Il n'y a pas d'obligation à ...	Je mets l'accent sur les contraintes que je me donne	Je suis libre de ...
Ce n'est pas possible de faire comme cela?	Je me ferme.	Est-ce possible de faire ainsi?
C'est resté bloqué quelque part	Je me bloque, je me fige...	J'ai à m'ouvrir davantage
Je te laisse faire	Je m'en moque	Fais à ta guise
Je te laisse...	L'idée est la séparation	Je reste en contact
Tu devrais ...	L'idée est la contrainte, j'impose une idée, une façon de faire	Je te suggère de ...
Il faudrait que ...		Je pourrais ...
Je suis nul ...	L'idée est la dévalorisation, je mets l'accent sur l'apprentissage et l'amélioration.	Je suis distract , je ferai plus attention la prochaine fois
J'aurais dû	L'idée est la culpabilité, je mets l'accent sur l'apprentissage et l'amélioration.	Je ferai autrement la prochaine fois



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Je me méfie	Je mets l'attention sur la méfiance, le négatif. Je reste attentif plutôt à ce qui se passe et ce qui peut arriver, en bien ou moins bien.	Je suis vigilant
Ce n'est pas Moche Mauvais Méchant Mal Difficile, Compliqué, Sorcier	Négation d'une notion négative, je me programme négativement.	C'est Beau Bon Sympathique Bien Facile
Tu n'es pas Bête Incapable de ... Sans ... A la rue Pauvre		Tu es Intelligent Capable de ... Avec Tu as un toit Tu as les moyens
J'ai des contraintes	Manque d'aisance et de liberté	Je suis occupé
J'ai des charges de travail	Lourdeur	J'ai du travail
Je n'ai pas le choix	Manque de liberté face à un certain nombre de choix qui s'offrent à moi. Je ne veux pas voir tous les choix. Je me contrains par manque de liberté.	Parmi tous les choix possibles, j'ai fait le choix de...
J'attends ton coup de téléphone	Fait référence aux coups	J'attends ton appel téléphonique
Y'a personne?	Solitude...	Il y a quelqu'un?
Traitement	Ment – mensonge	Soin, remède, séance, cure



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Je me soigne	Soigner (soi nier) = Nier le Soi	Je prends soin de moi
Il n'y a pas de problème	Lourdeur	C'est correct
C'est vachement bon	J'aime bien les « vacheries »?...	C'est très bon
C'est trop bon, c'est excessivement bon	Je me limite ainsi dans ce qui est bon, si je trouve que c'est trop, alors c'est trop... je ne pourrai manifester plus...	C'est très très bon
Je ne suis pas inquiet	Je mets l'accent sur l'inquiétude...	Je suis confiant
Non, Non , ça va bien!	C'est comme si je m'attendais, de la part de l'autre, à des remontrances ou des propos a priori négatifs, je prends donc les devants en « contrant » virtuellement. En disant « non, non », je montre une forme de manque de confiance en l'autre.	Oui, Oui , ça va bien
Ça t'embête si...?...	Je ne prends pas ma place. Je dérange... Et en plus, je pense pour l'autre...	Est-ce que ça te convient si...?...
Comment ça va? Ça peut aller. On fait aller...	Il y a une forme de plainte, de tristesse, de manque d'énergie et de joie que je pompe chez l'autre, de résistance à faire confiance...	Ça va ou ça ne va pas (être clair et précis).
A chaque douleur suffit sa peine	Derrière la douleur je ne vois que la peine ou la tristesse. Mettre l'accent sur ce que je fais de cette expérience et ce que j'ai à comprendre d'elle.	A chaque douleur j'accepte la leçon que j'ai à comprendre



Expression NÉGATIVE	Commentaires	Expression POSITIVE
Je n'ai pas le temps	Nous avons tous le même temps. Dire ceci est totalement faux, je me pose en victime. C'est l'usage que je fais de mon temps et les priorités que je choisis qui sont à mettre en avant ainsi que la maîtrise de ma vie.	Je n'ai pas pris le temps . J'ai d'autres priorités .
Je ne suis pas venu pour rien	Sens de dévalorisation	Je suis venu pour quelque chose
Le soleil tape, cogne	Attention aux coups!...	Le soleil est très chaud
N'aie pas peur!	Mieux vaut faire référence à la confiance qu'à la peur ...	Aie confiance!
Il faudra , Il faut que je....	Je prends les choses comme des contraintes.... J'ai à mettre plutôt l'accent sur la liberté que je me donne.	Je peux ..., il est nécessaire que





Le pouvoir du « JE » dans les pensées positives

Les phrases qui suivent proviennent de différents livres que j'ai laissés en référence, mais qui ont été modifiées au « **JE** » ou en formulation positive. Je peux faire cet exercice en prenant chaque phrase et en les prononçant à **voix haute avec une main sur mon cœur** pour aider à l'intégration. Il est important que je nourrisse mon mental de phrases positives, ne serait-ce que pour compenser toutes les phrases négatives que je peux dire ou entendre durant ma journée.

1. Je suis heureux, toujours; tout sentier est plus facile à parcourir, toute charge est plus légère, toute ombre sur mon **cœur** ou dans mon esprit se dissipe plus rapidement chez moi, la personne déterminée à être joyeuse. (*Vivre dans l'enthousiasme*).
2. La plénitude de la vie est libre des choses extérieures; je dois moi-même créer la **beauté** dans ma vie. (*Comment réussir sa vie*).
3. **Je suis la source de mon abondance.** (*Créer l'abondance*).
4. Ce que je dois faire, plutôt que de regarder ce qui s'étend vaguement au loin, mais faire ce qui se trouve à portée de ma main. -Carlyle. (*Le plus grand secret du monde*).
5. J'irradie l'estime de moi-même, la paix intérieure, l'**Amour**, le bien-être et le bonheur. (*Créer l'abondance*).
6. Si je suis un homme qui a cultivé en moi la paix de Dieu, alors je reste calme dans les petites tempêtes de la vie. (*Fais-toi confiance*).
7. Tout ce que je crée me satisfait pleinement. (*Créer l'abondance*).
8. En tant qu'être humain je dois **accepter** directement les circonstances qui m'entourent, et j'ai le pouvoir de choisir mes pensées et, par conséquent, former les circonstances de ma vie. (*L'homme est le reflet de ses pensées*).

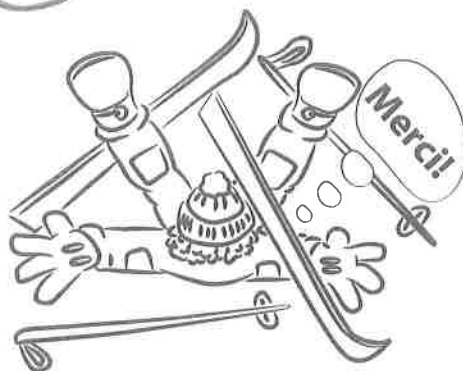
9. Je me trouve au bon endroit au bon moment. (*Créer l'abondance*).
10. Je dois tendre vers l'accomplissement de mon être intérieur, ici où règne un profond désir d'exceller. (*Vivre dans l'enthousiasme*).
11. Le seul homme qui ne se trompe jamais est celui qui ne fait jamais rien. Je me sens responsable face à mes expériences, pourvu que je ne fasse pas deux fois la même. -Roosevelt. (*La loi du succès*).
12. Je savoure le chemin à parcourir autant que le but atteint. (*Créer l'abondance*).
13. L'amitié est comme la vie et l'**Amour**; je dois l'entretenir et en prendre soin, sinon elle se détériore et disparaît. (*Au cas où vous croiriez être normal*).
14. Mes croyances déterminent ma réalité. Je crois en ma prospérité infinie. (*Créer l'abondance*).
15. Je vis pleinement chaque jour qui passe. Chaque journée est une existence toute neuve qui jamais ne reviendra; j'en tire le meilleur. (*À la conquête de la frustration*).
16. Je me permets de posséder davantage que ce que je croyais possible. (*Créer l'abondance*).
17. Si je vise le soleil, je peux frapper une étoile. -P.T.Barnum. (*Vivre à plein temps*).
18. J'envoie de l'**Amour** à mes angoisses. Mes craintes sont les parties de mon être qui attendent mon **Amour**. (*Créer l'abondance*).
19. Je n'attends pas le succès; **IL** m'attend. Quand l'occasion se présente, je dois moi-même lui ouvrir la porte. (*Les miracles de la motivation*).
20. Je suis confiant dans le fait que tout se passe au moment idéal et de la manière idéale. (*Créer l'abondance*).
21. Je garde en mémoire que le bonheur est le seul produit au monde qui se multiplie en se divisant. (*La psychocybernétique et l'accomplissement de soi*).
22. Je serai sur le chemin de la réussite tant que je ne dis pas: « J'abandonne ». (*Plus haut toujours plus haut*).

23. Je ne cesse pas de travailler et de jouer parce que je vieillis; je vieillis parce que je cesse de travailler et de jouer. (*Rendez-vous au sommet*).
24. Mon image de moi est ma **Conscience**. Je la rends claire et brillante... **maintenant**. (*La psychocybernétique et l'accomplissement de soi*).
25. J'oublie les regrets du passé, je vis au présent. Je me fixe des buts au présent. (*À la conquête de la frustration*).
26. Tout ce que je fais apporte plus de beauté, d'harmonie, d'ordre et de **Lumière** dans l'univers. (*Créer l'abondance*).
27. Je ne dis jamais une chose que je n'oserais écrire et signer. (*Les relations humaines*).
28. Je découvre quelle est la tâche essentielle de mon existence en regardant en moi plutôt qu'à l'extérieur. (*Créer l'abondance*).
29. La philosophie la plus pratique, la plus belle, la plus « possible » ne fera rien si je ne fais rien. (*Rendez-vous au sommet*).
30. Si je veux atteindre mon objectif, je dois en voir la trajectoire dans mon esprit avant d'y parvenir. (*Rendez-vous au sommet*).
31. Je suis une personne précieuse. Mon existence est importante. (*Créer l'abondance*).
32. Je ne fais pas de drames avec des bagatelles. Je ne tue pas les papillons avec des carabines. (*Comment vivre avec soi-même*).
33. La pire décision de toutes est celle que je n'ai pas prise. (*Rendez-vous au sommet*).
34. Je m'**accepte** ↓♥ et je m'aime pour ce que je suis en ce moment précis. (*Créer l'abondance*).
35. Je ne crains personne, je ne hais personne, je ne souhaite de mal à personne et plus que probablement, j'aurai beaucoup d'amis. (*La loi du succès*).
36. Je pense comme un membre de l'équipage et non pas comme un passager. (*La magie de s'auto diriger*).

37. J'invite le bien à entrer dans ma vie et je le laisse entrer. (*Créer l'abondance*).
38. Je deviens ce que je pense. (*Le plus grand miracle du monde*).
39. Si je pense au bonheur, j'agirai en personne heureuse. La pensée engendre l'action. (*Arrêtez la terre de tourner, je veux descendre*).
40. Je laisse aller, sachant que rien ne sortira de ma vie sans que quelque chose de meilleur ne fasse son apparition. (*Créer l'abondance*).
41. C'est ce qui est en moi qui me fera progresser. (*Rendez-vous au sommet*).
42. J'ai besoin pour bondir de ce monde incertain d'une force intérieure qui m'enflamme. (*La psychocybernétique et l'accomplissement de soi*).
43. C'est en me transformant moi-même que je transforme le monde qui m'entoure. (*Créer l'abondance*).
44. Je jouis de ce jour **aujourd'hui**...Et de demain, demain. (*Le plus grand miracle du monde*).
45. À partir de **maintenant**, je me rappelle qu'il n'y a pas de limites à la réalisation de mes désirs et ceci jusqu'à la fin de mes jours. (*C'est formidable!*).
46. J'ai échoué plusieurs fois? Combien j'ai de la chance! Je devrais maintenant savoir quelles sont les choses à ne **PAS** faire. (*La loi du succès*).
47. Quand je commence à me connaître, je commence à vivre. (*Comment réussir sa vie*).
48. Je connais ma valeur et je la respecte. (*Créer l'abondance*).
49. En chacun de nous, il y a de la grandeur. Il faut que j'**accepte** ↓♥ de la voir. (*À la conquête de la frustration*).
50. La qualité de ma vie dépend de mon **attitude**. Il dépend de moi que tout soit simple ou compliqué. (*Comment réussir sa vie*).

51. J'apprécie tout ce que je suis et tout ce que je possède. (*Créer l'abondance*).
52. Je me souviens que ma fortune véritable peut s'évaluer non par ce que j'ai, mais par ce que je suis. (*La loi du succès*).
53. Tout problème que je peux simplifier au point de pouvoir l'énoncer clairement en une seule phrase est déjà à moitié résolu. (*À la conquête de la frustration*).
54. Je ne cherche jamais à être autre chose que moi-même. (*Le plus grand succès du monde*).
55. Tout ce que j'offre aux autres reconnaît et respecte leur valeur. (*Créer l'abondance*).
56. Dès que je crois suffisamment à une chose, celle-ci prend forme dans mon esprit, suscitée par ma force créatrice interne. (*Votre force intérieure - TNT*).
57. Je dois pouvoir vivre avec moi-même avant de pouvoir vivre avec quelqu'un d'autre. (*Comment vivre avec soi-même*).
58. Je cherche toujours à ce qu'autrui soit gagnant; lorsque les autres gagnent, c'est un succès pour moi-même. (*Créer l'abondance*).
59. J'agis en **FONCTION** des gens et non à **LEURS DÉPENS**. (*Les relations humaines*).
60. **L'Amour** est un cadeau que je donne sans demander de retour. (*Le plus grand miracle du monde*).





Le puissant pouvoir de dire « MERCI », ouverture à l'Amour et à l'Acceptation ↓ ♥

Merci, un tout petit **mot** qui peut faire toute la différence dans ma vie lorsqu'il est mis en pratique. Il est intéressant de noter que le **mot**

m-e-r-c-i

comporte le même nombre de lettres que le **mot**

a-m-o-u-r

En fait, chaque fois que je dis **merci**, j'exprime mon **Amour** à une personne ou à une situation. Par exemple, lorsque je dis **merci** à un serveur dans un restaurant, je lui exprime mon **Amour** pour le service qu'il vient de me rendre. Cependant, l'envie de dire **merci** vient-elle naturellement lorsque j'ai un accident d'automobile, que je suis congédié, que mon partenaire de vie m'annonce qu'il me quitte pour quelqu'un d'autre ou qu'un de mes proches vient de mourir subitement? Je crois qu'il y a bien des chances que la réponse à cette question soit « non ». Cependant, je dois apprendre à considérer les choses autrement! Mais pourquoi?

La compréhension de ce qui suit est reliée à deux principes fondamentaux. Premièrement, **je suis responsable à cent pour cent de ce que je vis**. Deuxièmement, **l'Amour est partout dans l'univers**, y compris dans tous les événements de ma vie, que je les considère comme bons ou mauvais.

Ainsi, quand je dis **merci** à une situation, même si cela ne semble pas évident, je me « branche » sur le principe que tout ce qui m'arrive a sa raison d'être, que j'en sois conscient ou non. Et puisque « **je deviens ce sur quoi je porte mon attention** », il vaut mieux que je mette mon attention sur l'**Amour** pour pouvoir en retirer le plus de bénéfices

possible et comprendre pourquoi cet événement survient. Si je fixe mon attention sur le fait que ce qui m'arrive est désastreux, épouvantable, terrible, alors...

Je dis souvent aux participants, lors de mes ateliers, que si une brique me tombe sur la tête, je vais dire **merci**. Je sais que ce n'est pas facile à comprendre et que je peux sembler masochiste, mais dans ces moments, je ne dis pas merci à la souffrance. Cet exercice est en lien avec mon moi supérieur. **Je dis merci parce que je sais qu'il y a une raison à ce qui m'arrive et que j'ai une prise de Conscience à faire.** C'est à cela que je dis **merci**. Des briques, j'en lance parfois dans les airs, puis j'oublie que je les ai lancées. Quand elles retombent un mois plus tard, je ne m'en souviens pas et je dis : « Qu'ai-je donc fait à la vie pour qu'une telle chose m'arrive ? » En fait ces événements ne sont pas des punitions, il s'agit simplement d'une loi de cause à effet. Si je mets mes doigts dans une prise de courant et que je m'électrocute, est-ce parce que Dieu a voulu me punir ?

Cela paraît parfois très curieux lorsque j'utilise **le pouvoir libérateur de ce mot**, mais je dois dire que, comme plusieurs, je peux en ressentir les bienfaits presque immédiatement. Un jour, je suis allé voir, chez elle, une dame qui était en phase terminale d'un cancer des os. J'avais de très bons rapports avec elle et je lui ai demandé, comme exercice de la semaine, de dire plusieurs fois par jour « **Merci** à mon cancer ». La dame en question m'a regardé d'un air bizarre. Elle trouvait un peu ridicule de dire une chose pareille, mais elle savait, au fond d'elle-même, que même si elle ne comprenait pas le pourquoi de ma demande, il y avait certainement une bonne raison de la suivre.

En fait, dans son cas, le cancer des os avait pour origine un profond sentiment de dévalorisation; il arrivait à la suite d'un cancer du sein qu'elle avait eu plusieurs années auparavant et qui avait nécessité l'ablation d'un sein. Ce deuxième cancer provenait d'un surstress psychologique dû à cette dévalorisation, attribuable en partie à son cancer du sein. Le cerveau, ne pouvant le supporter, avait fait le choix de transformer ce surstress psychologique en un surstress biologique en lui donnant la forme d'une maladie, pour ainsi prolonger le temps de survie. Sans ce transfert, la mort serait survenue plus rapidement. C'est donc à cela qu'il fallait dire **merci**. Il fallait remercier **le cerveau d'avoir pris la meilleure décision, celle de prolonger la vie** le temps que la solution se présente et que la guérison puisse s'effectuer.

Bien sûr, si elle ne trouve pas la solution, la personne mourra du cancer des os; mais elle aura quand même vécu plus longtemps grâce à ce processus que le cerveau a mis en route. Lorsque je travaille **avec le pouvoir libérateur de ce mot**, il se passe quelque chose de particulier qui n'a pas de lien avec la logique. En effet, il n'est pas évident de dire **merci** lorsqu'un inconvenient ou un malheur survient. Puisque cela ne relève pas de la logique, en appliquant ce **mot libérateur**, je court-circuite mon mental et je « me branche » davantage à l'intuition et à l'Amour.

Je me mets dans une position privilégiée puisque je regarde ou considère la situation d'un point de vue supérieur, celui de mon moi supérieur, celui de l'ÂME. Je pars du principe que tout, dans l'univers, est **Amour** et a sa raison d'être pour le meilleur de mon évolution. Il m'est alors plus facile de voir et de comprendre ce qui se passe dans ma vie et ainsi d'en arriver à **accepter** les événements plus facilement. **Je sais alors que mes expériences ont pour but d'amener plus d'Amour, plus de liberté et plus de sagesse dans ma vie.**

**Je dois apprendre à dire « Merci »
sans arrêt, plutôt que de demander.**

Ceci est une clé tout à fait extraordinaire. En effet lorsque je « **demande** » quelque chose, mon subconscient prend pour acquis que c'est parce qu'il me « **manque** » quelque chose et cela peut se ressentir au niveau de mon **cœur** comme un vide. De plus, je suis dans l'attitude d'« attente » de résultats. Il y a une grande chance que ce soit mon ego qui soit à l'origine de cette demande.

Lorsque je « demande » je me mets en état de recevoir.
Lorsque je dis « **MERCI** » je me mets dans l'état de donner.

Cependant, si je veux recevoir ou avoir quelque chose dans ma vie, je peux contourner la difficulté en formulant ma demande ainsi :

« MERCI » de tout mon être de m'accorder CELA

Je mets ainsi davantage en action le principe que je suis relié à l'abondance qui existe dans l'univers et qu'elle m'est accessible ICI et Maintenant. Je ne fais qu'être reconnaissant de ce que je sais déjà m'être accordé de droit divin.

Dire « **MERCI** » me fait développer mon pouvoir de gratitude.

Plus je dis « MERCI » plus mon pouvoir de gratitude augmente et plus mon cœur♥ s'ouvre.

Ainsi plus mon pouvoir de gratitude grandit en moi et plus j'attirerai de la gratitude dans ma vie avec les gens que je côtoie ou les événements qui m'entourent.

Personnellement je pratique cela avec des situations qui m'entourent. Il m'arrive de dire :

merci à ceux qui ont posé l'asphalte qui me permet de mieux rouler sur la route,

merci à ceux qui ont posé les lampadaires sur le bord du chemin, car cela rend ma conduite plus sécuritaire,

merci aux oiseaux et à leurs chants qui m'aident à égayer ma journée,

merci aux fleurs que je trouve sur mon chemin et qui embellissent ma vie,

merci à ceux qui ont posé les panneaux de signalisation sur la route, car cela me permet de trouver plus facilement mon chemin,

merci à ceux qui ont contribué à faire la Promenade Samuel de Champlain à Québec, ce merveilleux parc en bordure du majestueux fleuve St-Laurent,

merci à Napoléon et aux personnes qui, de son temps, ont planté tous ces platanes sur les bords du Canal du Midi dans le sud de la France et le long de plusieurs routes de France qui fait que je me retrouve dans un décor enchanteur,

merci à ceux qui ont installé l'ascenseur dans lequel je me trouve parce que cela m'évite de monter d'interminables marches et me permet d'arriver plus rapidement à mon rendez-vous,

merci à Louis XIV et aux milliers de travailleurs ainsi qu'aux conservateurs qui me permettent d'admirer cet endroit splendide que l'on appelle le Château de Versailles,

**merci,
merci,
merci.**



Si, pour quelque raison que ce soit, je me sens un peu morose, je peux pratiquer cet exercice de dire « **MERCI** » afin d'augmenter ma gratitude face à la Vie et ainsi dissiper tous ces manques auxquels mon mental essaie de me faire croire.

Alors quand je dis « MERCI », au lieu de tourner l'attention sur moi, je la tourne vers l'extérieur et vers tout l'Univers. Je mets ainsi en application l'assertion suivante :

Plus je donne et plus je reçois!

Il se peut que j'aie une réticence à dire « **MERCI** ». Cela peut provenir du fait que lorsque je pose une action qui a tendance à ouvrir mon cœur♥, il y a une mémoire qui surgit, parfois inconsciemment, et qui me rappelle que, dans le passé, lorsque j'ai ouvert mon cœur♥, j'ai été blessé à plusieurs reprises. Alors je ressens le danger de l'ouvrir « à nouveau ». Il est important que je dépasse cette peur même inconsciente pour accéder à plus de sagesse, plus d'**Amour** et plus de liberté.

Le vrai pouvoir d'intégration et de guérison de dire « MERCI ».

Dans le livre « **Les 5 étapes pour parvenir à la Guérison** » sont élaborées plus en détail ces 5 étapes qui sont :

La connaissance
L'ouverture
Le lâcher-prise
L'acceptation↓♥
L'action

Lorsque je dis « **Merci** » et que j'ouvre ainsi mon **cœur♥**, j'entre dans le processus d'**acceptation**↓♥ qui m'amène à une guérison et à la prise de **Conscience** qui va avec. Ce processus ne fonctionne pas avec la logique, mais il est des plus efficaces, j'ai pu en observer les résultats.

En juin 2011 j'ai donné un atelier « **Retrouver l'enfant en Soi** » au Québec. Parmi les 16 participants, il y avait une femme, que j'appellerai Denise, dans la cinquantaine avancée, qui avait été abusée sexuellement par son père à partir de l'âge de 2 ou 3 ans. Lors de l'atelier, au moment du partage avec l'assistante de ce qu'elle avait vécu entre 9 mois et 3 ans, son corps a eu des réactions psychosomatiques et s'est rappelé les événements au point qu'elle se sentait étouffé et revivait la scène où son père lui enfonçait son pénis dans la bouche, etc. Denise avait fait au moins 5 ans de thérapie, elle avait un doctorat en psychologie, mais cette situation avec son père n'était toujours pas réglée. Elle connaissait le principe qui avait été discuté lors de l'atelier à savoir : « **je suis responsable à 100% de tout ce qui m'arrive** » quelque soit l'âge et que :

Tout ce qui m'arrive est pour une prise
de Conscience afin que je me retrouve
avec plus d'Amour, plus de Sagesse
et plus de Liberté.

Alors, je lui ai demandé de porter son attention sur toutes les fois où elle avait été agressée par son père et, en me regardant dans les yeux, de dire « **MERCI** », encore et encore, au moins 20 à 30 fois, lentement, afin qu'elle puisse le ressentir le plus possible dans son **cœur♥**. Bien sûr, au début, elle a ressenti de la colère puis du refus, de la contrariété pour enfin voir se manifester plus de calme et plus de paix intérieure. Cet exercice lui a permis de « comprendre » dans son **cœur♥** et non dans sa tête pourquoi cela s'était produit. Et à la fin de l'atelier, elle a pu nous partager que maintenant, pour la première fois de sa vie, elle pouvait dire : « **je t'aime papa** »... N'est-ce pas une belle libération?

POUR LA CIGARETTE...

Je demande maintenant aux participants de mes ateliers qui sont fumeurs et qui fument pendant les pauses de dire **merci**, à l'intérieur d'eux-mêmes, chaque fois qu'ils inspirent leur fumée de cigarette. Les résultats sont parfois rapides. En effet, certaines personnes qui font l'exercice correctement ne peuvent finir leur cigarette parce que cela leur donne des nausées. Ce peut être un moyen économique pour cesser de fumer. Dernièrement, une amie connaissant **le pouvoir libérateur de ce mot** a fumé trois cigarettes de suite en disant **merci** à chaque respiration. Le mal de **cœur♥** est devenu assez intense en cours de route pour lui permettre de commencer son sevrage avec succès.

POUR LA NOURRITURE...

J'ai conseillé à une personne qui voulait manger moins de dire **merci**, à l'intérieur d'elle-même, chaque fois qu'elle avalait de la nourriture. Dès le premier repas, elle a senti que cela fonctionnait et qu'elle avait beaucoup moins faim. Elle n'avait pas terminé son assiette et était rassasiée. Cela l'a grandement encouragée pour le régime amaigrissant qu'elle voulait entreprendre.

DE FAÇON GÉNÉRALE

Il suffit de dire **merci** à tout ce qui me dérange « sans essayer de comprendre », car **cela aide à garder mon cœur ouvert et à intégrer des situations pour pouvoir les changer**. Lorsque je suis sur la route, il m'arrive aussi de dire merci dans mon **cœur** à ceux qui l'ont pavée, à ceux qui ont installé les lampadaires, les enseignes ou les panneaux indicateurs, à ceux qui ont planté les arbres, etc. Je peux bien me dire que de toute façon ces personnes ont été payées pour le faire. Bien sûr ! Mais il fallait quand même des personnes pour le faire et c'est pour cela que je dis **merci**. Je peux dire que, quoi qu'il m'arrive dans la vie, l'important est de dire **merci**, car cela diminue mon stress et augmente ainsi mes chances de rester en bonne santé. J'ai personnellement eu à vérifier cela lors de mon premier voyage en Suisse en 1998.

La personne qui m'hébergeait décida, du jour au lendemain, de me mettre littéralement à la porte, sans me donner d'explication. Je me suis donc retrouvé seul, dehors, avec tous mes bagages. Je devais me rendre à la gare de cette petite commune et elle se trouvait à un kilomètre de là. Je me disais que les sans-abri, les SDF⁸, avaient plus de chance que moi, car certains avaient un panier à roulettes pour transporter leurs affaires. Par la suite, parvenu à la gare de Genève, alors que tous mes bagages étaient près de moi, quelqu'un a attiré mon attention en me demandant un renseignement dans une langue que je ne comprenais pas. Quelques secondes plus tard, j'ai réalisé qu'on venait tout juste de voler ma valise qui contenait mon ordinateur et quelques autres articles, soit une valeur de 5 300 euros⁹. Je trouvais que cela en faisait beaucoup pour une seule journée et je commençais même à penser que ça pouvait être trop.

Toutefois, ma petite voix intérieure m'a rappelé à l'ordre. Elle m'a dit de veiller à **ne pas développer de surstress**, car, selon l'interprétation que mon cerveau en fait, cela pouvait déclencher une maladie quelconque. Je le savais depuis quelques années ; alors, sans grand enthousiasme, mais dans le but d'envoyer l'information à mon cerveau, j'ai commencé à voir les côtés « positifs » de ce qui venait de m'arriver : « *Regarde, Jacques, voilà un bagage de moins à porter. De toute façon, cette valise t'aurait beaucoup encombré dans le métro à Paris. Ton ordinateur et les autres choses ne sont que du matériel et cela se remplace. Quatre-vingt-quinze pour cent des données de ton ordinateur portable sont dans ton*

ordinateur à la maison. De plus, tu es probablement assuré pour le vol. Tu pourras vérifier en rentrant chez toi. En fait, ce n'est qu'un vol... Il aurait pu t'arriver pire, tu aurais pu avoir un accident et te retrouver à l'hôpital. » Je me souvenais aussi de cette catastrophe survenue à Québec, quelques mois plus tôt, où des touristes avaient été grièvement blessés ou étaient décédés dans le funiculaire de la vieille ville. Même si j'étais perturbé par ce vol qui s'ajoutait à ma première mésaventure de la journée, il était important que mon cerveau reçoive de l'information utile qui pourrait l'aider à diminuer le haut potentiel de surstress.

Est-ce que le surstress aurait été suffisant pour déclencher une maladie ? L'histoire ne le dit pas, mais il était préférable que je mette toutes les chances de mon côté pour que cela n'arrive pas. Et c'est la raison pour laquelle j'ai dit **merci** sans trop comprendre ce qui m'arrivait. Je savais que c'était ce que j'avais de mieux à faire.

Ainsi, j'apprends à dire **merci** aussi souvent qu'il m'est possible de le faire et ma vie s'en trouve améliorée.

Aussi, lorsqu'une situation me perturbe et me fait vivre de la frustration, je m'empresse de dire **MERCI** même si je le dis les dents serrées, car mon cerveau l'enregistre aussi et j'ajoute à cela : « C'est merveilleux, c'est fantastique, c'est extraordinaire. » Imaginons que j'ai un accrochage avec ma voiture. Alors, je dis : « **MERCI, c'est merveilleux, c'est fantastique, c'est extraordinaire.** » Cela ne semble pas logique, mais le principe qui est impliqué ici est que je suis responsable à 100% de tout ce qui m'arrive, même si techniquement cela semble être l'autre qui est en tort. Le **MERCI** m'amène à rester dans l'ouverture plutôt que de me fermer et de me brancher sur la fatalité, à mieux prendre **Conscience** du pourquoi cela m'arrive et m'aide à être dans l'**acceptation** ↓♥ et à mettre en évidence le principe que : Je ne peux rien changer que je n'ai **accepté** ↓♥¹⁰. Lorsque j'ajoute : **c'est merveilleux, c'est fantastique, c'est extraordinaire**, c'est simplement pour porter mon attention sur du positif plutôt que d'en vouloir à la situation et de mettre ainsi de l'énergie négative sur cette situation.

Pour l'**ÂME** que je suis, et ceci est vrai pour chacun d'entre nous, TOUT ce qui m'arrive n'est qu'EXPERIENCES, que celles-ci soient considérées par moi, en tant qu'être humain, comme positives ou négatives. Que je gagne au Loto ou que ma maison passe au feu, ce ne sont que deux expériences différentes pour l'**ÂME**. Cependant, il est vrai qu'entre les deux je peux avoir une préférence.

8 SDF : Sans domicile fixe. Équivalent à « itinérant » au Québec.

9 Cela correspondait à environ 8000\$ canadiens en 1998.

10 Voir plus d'explication sur le sujet dans le livre « *Les 5 étapes pour parvenir à la Guérison* ».

Voici l'exemple d'un texte adressé par une personne à son amoureux en utilisant **le pouvoir libérateur du mot « Merci »** :

« **Merci** de ton envoi postal, qui me fait plaisir;

Merci de ton appel téléphonique, qui m'apaise;

Merci pour ton ouverture, qui m'apporte plus de **Lumière**;

Merci pour ta gentillesse, qui me réjouit;

Merci pour ta compréhension, qui me réconforte;

Merci pour ta douceur, qui me réchauffe le **cœur♥**;

Merci pour ta confiance, qui me donne plus d'assurance;

Merci pour ton **Amour**, qui m'aide à grandir;

Merci pour ton sourire, qui augmente mon espoir dans la Vie;

Merci pour le temps que tu passes avec moi, car je sens l'**Amour** circuler davantage en moi;

Merci pour les longs baisers, car ils me permettent de me perdre tout en restant branché sur toi;

Merci pour tes caresses, qui me permettent de m'**accepter↓♥** davantage en ce monde;

Merci de te laisser caresser, car je peux aussi prendre davantage contact avec l'**Amour** en ce monde;

Merci de jouir avec moi, car cela me permet de bénéficier de l'ouverture dans l'instant présent;

Merci pour ton corps enlacé avec le mien, cela me permet d'**accepter↓♥** davantage que je fais partie de ce monde.

Merci...

Merci...

Merci... »

TÉMOIGNAGES

Après une séance de massage, j'ai demandé à une cliente comment elle avait ressenti cette séance. Elle me répondit que comparativement aux autres fois, la séance avait été plus bénéfique pour elle, elle avait ressenti beaucoup plus d'ouverture, ce qui lui avait permis de lâcher beaucoup plus de choses, et plus facilement. En fait, tout au long du massage, je répétais comme un mantra : « **Merci, merci, merci...** ».

Répéter ce mantra est tout aussi efficace en digitopuncture. L'effet sur chaque point est très rapide.

J'ai renouvelé l'expérience sur une autre cliente, le résultat fut tout aussi bénéfique, d'autant plus qu'en fin de séance elle me dit que durant tout le massage, alors que je répétais : « **Merci** », de son côté elle répétait :

« J'**accepte↓♥**,

j'**accepte↓♥** de m'ouvrir,

j'**accepte↓♥** toujours plus d'ouverture. »

Danièle F., novembre 2002

Il y aurait tant à dire sur le **mot « merci »**. C'est un **mot** magique qui permet d'**accepter↓♥** ce qui nous arrive et surtout de faire baisser le stress qui peut être associé à des situations difficiles, voire très douloureuses. Je l'ai expérimenté récemment et je dois dire que si je n'avais pas connu cette technique du « **merci** » que je répétais en boucle parfois, cela m'aurait conduit directement à l'hôpital psychiatrique.

Dire « **merci** » fait baisser le stress, permet de calmer le mental, car il se dit « si elle dit **merci** c'est que finalement ce n'est pas si grave que cela », donc je peux baisser le stress, tout est correct.

« **Merci** » est un **mot** indispensable dans le vocabulaire spirituel. C.L.

Dire « **Merci** » c'est un outil à la fois très simple et très efficace. J'ai remarqué que lorsque je vis une situation où je suis perturbée, dire « **Merci** »



me permet de « désactiver » une réaction négative avant de porter un jugement. Je sens que mon **cœur** reste plus ouvert et cela diminue mon stress. C'est comme si je me disais : « Ça ne sert à rien de s'énerver ou de réagir, regarde pourquoi cela arrive! »

Dire « **Merci** » m'aide à rester dans l'**acceptation** de ce qui se passe, même si cela paraît négatif. Je dis aussi « **Merci** » très souvent dans des situations positives, lorsqu'il m'arrive de belles choses. Je sens alors la notion d'abondance s'intégrer davantage en moi. J'amplifie le positif. Tout semble encore plus beau! L.B.

J'essaie de penser le plus souvent possible à cette technique afin de dire « **MERCI** » pour rester dans l'ouverture, ce qui n'est pas encore un réflexe automatique! C'est vrai, c'est une technique qui ménage nos réactions émotionnelles et qui nous invite à rester plus sereins au lieu de s'énerver devant ce qui nous arrive. **Merci!** V.R.

Quand quelque chose m'arrive de désagréable ou d'imprévu, quelque chose qui ne va pas dans le sens que j'aurais voulu, je dis « **Merci** ». Cela me fait du bien de savoir que j'arrive à relativiser l'événement et à passer à la prochaine étape. Parfois, aussi, le « **Merci** » m'aide à comprendre pourquoi telle ou telle chose est arrivée. S.C.

Il m'arrive fréquemment de dire « **Merci** » lorsque je rencontre une situation délicate, par exemple lorsqu'un client fait traîner le règlement d'une facture ou qu'un voisin me pose un souci.

C'est l'occasion de faire un travail sur moi. Dire « **Merci** » devient bénéfique pour moi et cela me place dans une attitude positive sur tous les plans. J.D.

Le « **MERCI** » est un outil extraordinaire
d'une grande puissance.
Il ne me reste qu'à rester ouvert
à en saisir le sens.





Enlever les « **NON** » que j'appellerais « automatiques ».

En effet, il arrive souvent que je puisse donner un commentaire ou une réponse à une question en commençant ma phrase par un « **NON** ». Par exemple lorsqu'une personne me demande quelque chose et que je réponds :

- « **NON** » ça m'intéresse le changer en « **OUI** » ça m'intéresse
- « **NON** » je vais y penser le changer en « **OUI** » je vais y penser...
- « **NON** » je veux te dire que le changer en « **OUI** » je veux te dire que...

C'est impressionnant le nombre de « **NON** » qu'une personne peut dire en l'espace de quelques minutes et que le cerveau enregistre. Je pense au nombre important de « **NON** » que mon cerveau enregistre en une seule journée. Je remarque que je dis « **NON** » surtout lorsque je suis sur le point de dire quelque chose qui va m'amener à manifester plus d'ouverture et qui provient de l'explication donner plus haut, à savoir que je suis sur le point de m'ouvrir davantage et que ma mémoire a enregistré que, dans le passé, lorsque je me suis ouvert, cela m'a mis en danger ou m'a blessé intérieurement. Ainsi, inconsciemment, je fais en sorte de « limiter » mon ouverture pour me sécuriser davantage. Aussi est-il important de me pratiquer à remplacer les « **NON** » par des « **OUI** ».





L'importance des mots « TOUJOURS » et « JAMAIS ».

J'ai mentionné que mon cerveau fonctionne comme un ordinateur, ce qui explique l'importance des **mots**, leur signification et leur programmation consciente ou inconsciente en moi.

Lorsque j'utilise les mots
« TOUJOURS » ou « JAMAIS »
cela implique le principe de l'ÉTERNITÉ.

Ainsi je dois être vigilant lorsque j'utilise ces deux **mots**. Si je dis, par exemple : « J'égare **toujours** mes clés », cela veut dire que j'égare mes clés 10 fois sur 10 et cela pour l'**éternité**. Peut-être que je les égare souvent, ou même très souvent, mais c'est différent de « **toujours** ». Si j'égare mes clés en réalité 8 fois sur 10, alors je viens de programmer mon cerveau à les égarer tout le temps, soit 10 fois sur 10. De la même façon, si je dis : « Je n'ai **jamais** de chance à la loterie », même si mon taux de réussite est faible, je viens de programmer qu'il passe à 0% pour me conformer à ce que mon cerveau vient d'entendre.

Et chaque fois que je n'aurai pas gagné, je renforcerai cette situation en disant que « j'avais bien raison », ce qui accentuera cette « vérité » encore davantage dans mon cerveau.

Cependant je peux utiliser ces deux **mots** à mon avantage si par exemple je dis :

*Je sais que je suis **toujours** guidé et protégé.*

*J'aurai **toujours** l'argent nécessaire dont j'ai besoin pour faire avancer mes projets.*

Je t'aime pour **taujours**.

Jamais on ne pourra exercer une influence sur moi qui pourrait être négative.

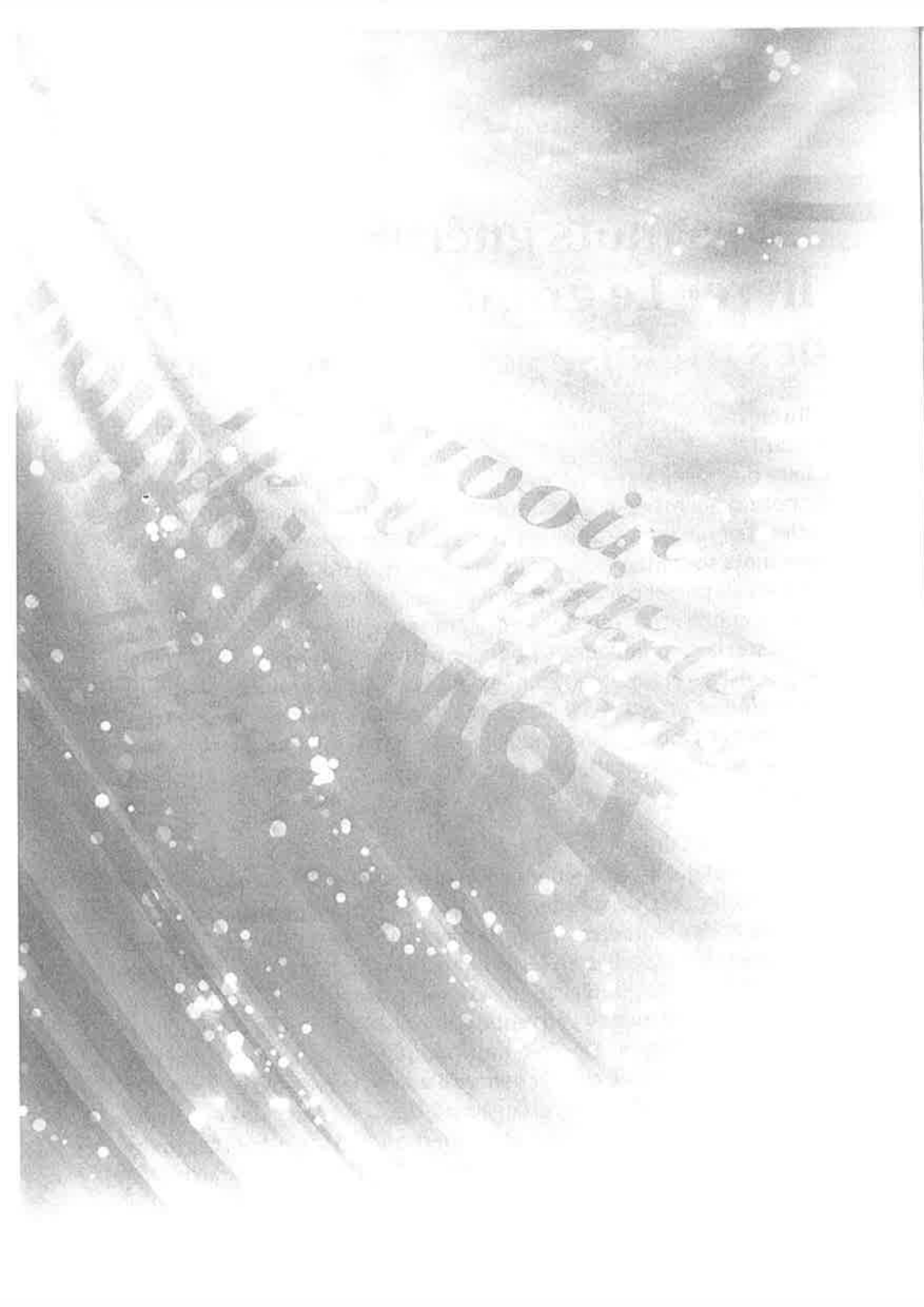
Voici un petit exercice tout simple mais combien important.



Les mots guérisseurs du livre« Le grand dictionnaire des malaises et des maladies ».

Il a été remarqué par un ex-médecin français, monsieur Gérard Athias¹¹, lorsqu'il faisait des consultations individuelles, que lorsqu'il arrivait à faire dire à son client un **mat** provenant de la racine étymologique du nom de la maladie, cela amenait parfois une émotion qui pouvait enclencher un processus de guérison. En fait le cerveau « **sait** » que les deux **mats** sont inter reliés, mais il se peut qu'il n'en soit pas conscient. Alors je vais passer par la porte arrière pour entrer dans la maison, c'est-à-dire le conflit et/ou l'émotion qui s'y rattache, libérer cette émotion ou manifester la compréhension pour permettre à la guérison de s'installer. Cette explication n'est pas donnée dans le livre « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** », mais je peux cependant connaître quels sont ces **mats** provenant de la racine étymologique du nom de la maladie en regardant tous les **mats** qui sont écrits **en caractères gras italiques**.

Ces **mats** ont été pris lors d'un atelier donné par Gérard Athias dans lequel il expliquait ce fonctionnement. Avec sa permission, ces **mats** ont été incorporés dans le texte du livre « **Le grand dictionnaire des malaises et des maladies** » pour décrire l'approche métaphysique des malaises et des maladies en les mettant dans une phrase appropriée. C'est parfois une façon d'aller chercher une émotion qui est reliée au conflit sans que le mental s'en rende compte. Moi j'appelle cela « entrer par la porte arrière ». En effet mon mental conscient n'associe pas nécessairement le **mot** avec le lien qu'il a avec la maladie et il y a des chances que cela ait des répercussions et fasse monter des émotions dans un processus de libération et de guérison. C'est pourquoi ces **mots en caractères gras italiques** sont importants surtout dans l'exercice de la « prononciation monosyllabique » décrit dans ce livre. J'ai plus de chance d'activer les émotions qui sont à la source de mon conflit.



La technique de guérison : l'effet des mots avec la prononciation monosyllabique

Cette technique est une technique d'intégration permettant de guérir des blessures à leur source en utilisant le pouvoir alchimique du **cœur♥** pour effectuer la transformation. C'est une technique puissante qui a fait ses preuves.

Voici un texte qui apparaît intégralement au début du livre « **Le grand dictionnaire des moloises et des molodies** » :

©Technique d'intégration par prononciation monosyllabique rythmique et séquentielle

Je peux me servir de l'information contenue dans le livre pour effectuer des changements sur le plan de mes émotions. En procédant à l'exercice qui suit, il est possible d'activer ma mémoire émotionnelle et ainsi de permettre que, de ma tête vers mon **cœur♥**, une partie des émotions soit guérie dans l'**Amour**.

Il s'agit de prendre le texte qui décrit un malaise ou une maladie et de le lire syllabe par syllabe, en prenant au moins une seconde par syllabe. Prenons par exemple la maladie suivante : l'arthrite.

ARTHRITE (EN GÉNÉRAL)

L'arthrite est définie comme étant l'inflammation d'une articulation. Elle peut affecter chacune des parties du système locomoteur humain, que ce soit les os, les ligaments, les tendons ou les muscles. Elle se caractérise par de l'inflammation, de la raideur musculaire et de la douleur qui correspondent sur le plan métaphysique à de la fermeture, de la critique, du chagrin, de la tristesse ou de la colère.

Devient :

AR-THRI-TE (EN-GÉ-NÉ-RAL)

L'ar-thri-te-est-dé-fi-nie-com-me-é-tant-l'in-flam-ma-tion-d'u-ne-ar-ti-cu-la-tion.-El-le-peut-af-fec-ter-cha-cu-ne-des-par-ties-du-sys-tè-me-lo-co-mo-teur-hu-main,-que-ce-soit-les-os,-les-li-ga-ments,-les-ten-dons-ou-les-mus-cles. El-le-se-ca-rac-té-ri-se-par-de-l'in-flam-ma-tion,-de-la-rai-deur-mus-cu-lai-re-et-de-la-dou-leur-qui-cor-res-pon-dent-sur-le-plan-mé-ta-phy-si-que-à-de-la-fer-me-tu-re,-de-la-cri-ti-que,-du-cha-grin,-de-la-tris-tes-se-ou-de-la-co-lè-re...

Et je continue la lecture de cette façon avec tout le reste du texte. Il est important d'aller très lentement, **au plus une syllabe par seconde et même plus lentement encore**. Il n'est pas important que je me demande si mon intellect comprend ou non les **mots** ou les phrases que je prononce. Il se peut qu'il y ait des émotions de peine ou de tristesse qui se manifestent pendant l'exercice ; il s'agit de mettre de l'**Amour** dans la situation. Je peux prendre le texte d'une maladie que j'ai actuellement, d'une maladie que j'ai déjà eue ou d'une maladie que j'ai peur d'avoir. Si je vis des émotions pendant l'exercice, je peux le reprendre plus tard, jusqu'à ce que je n'en vive plus aucune et que je me sente à l'aise avec le texte.

L'information qui suit vise à donner davantage d'explications sur l'utilisation de cette technique d'intégration. D'abord, précisons que pour moi, le terme « intégration » désigne le fait de devenir conscient de son être; il signifie aussi, dans une certaine mesure, « guérison ». En effet, le malaise ou la maladie n'est qu'un message que le corps m'envoie pour me permettre de faire une prise de **Conscience** sur ce que je vis à ce moment.

J'ai d'abord utilisé cette technique dans les ateliers **Retrouver l'enfant en soi** que je donne depuis mars 1993. Il est utilisé dans l'atelier au moment où l'adulte écrit une lettre à son enfant intérieur et que celui-ci lui répond.

Que se passe-t-il lors de l'application de cette technique? D'abord, ce qu'il faut comprendre, c'est que plus je lis vite et plus ma lecture se situe au niveau de mon mental, dans ma tête. Alors que plus je lis lentement,

plus la lecture est en contact avec le centre d'énergie du **cœur♥**, appelé aussi chakra du **cœur♥**.

Tous les malaises et les maladies sont des interprétations conscientes ou inconscientes d'un manque d'Amour par rapport à une situation ou à une personne.

Alors, c'est comme si ce message ou même cette blessure avait été enregistré au niveau de l'**Amour**, ce qui correspond pour l'être humain au centre d'énergie du **cœur♥**.

Mes blessures liées à un manque d'**Amour** sont enregistrées dans mon **cœur♥** sous forme :

de rejet,
d'abandon,
de trahison,
de colère,
d'incompréhension,
de tristesse,
de déception,
d'humiliation,
d'injustice,
d'un sentiment d'impuissance,
etc.

Ces blessures peuvent provenir aussi d'une des **six peurs fondamentales**¹² telles que :

**La peur de mourir,
La peur de la critique,
La peur de la maladie,
La peur de vieillir,
La peur de la pauvreté,
La peur de perdre l'Amour de quelqu'un.**

Pour pouvoir changer le message enregistré à l'intérieur de moi-même, **je dois activer l'information à son point de départ**. Cela signifie que je dois prendre connaissance du « dossier » responsable de l'information au moment où elle a été enregistrée et du contexte entourant l'origine de la blessure, afin de déterminer les situations qui « réactivent » les émotions qui y sont reliées. Lorsque je recrée la situation qui m'a causé de la peine, de la colère, de la tristesse, etc., j'ouvre le centre d'énergie du **cœur**. De cette façon, il peut laisser entrer l'énergie d'**Amour** qui apporte la guérison et, par le fait même, l'intégration et la prise de **Conscience** qui l'accompagnent.

Afin que l'exercice de prononciation soit plus efficace, j'imagine que mes paroles sortent à l'emplacement du **cœur**, comme si ma bouche se trouvait à cet endroit. Au cours de l'exercice, je peux ressentir des picotements ou des courants de chaleur dans différentes parties de mon corps, de la peine, de la tristesse ou toute autre sorte d'émotions. Il suffit de rester calme au cas où de fortes émotions de peine ou de tristesse se manifesteraient, car il s'agit d'un phénomène normal, et mon corps sait ce qu'il est capable de prendre.

Si, pour une raison ou pour une autre, j'ai peur de vivre trop d'émotions, je peux faire l'exercice en compagnie d'une personne capable de me soutenir dans ce que je vis, une personne responsable ou un thérapeute.

Je peux utiliser cette technique tout à fait exceptionnelle pour bien des situations de la vie de tous les jours.

Depuis des années, 1993, j'utilise cette technique dans l'atelier « **Retrouver l'enfant en soi** », lorsque moi, comme adulte, j'écris à mon enfant intérieur et vice versa. Les résultats sont tout à fait étonnants. En tant que participant, cela me fait vivre des émotions imprévisibles à l'égard de certains aspects de ma vie.

Voici quelques exemples.

COMMUNIQUER UNE LETTRE À UN ÊTRE CHER

Il est tout d'abord nécessaire de formuler la lettre en termes positifs afin d'en atténuer les impacts négatifs possibles, car la personne qui reçoit la lettre pourrait voir ses peurs activées et se sentir coupable ou accusée si ce travail n'était pas fait. Réécrire une lettre en utilisant des formulations positives consiste à effectuer des changements dans le choix de certains **mots** ou de certaines phrases sans changer le sens de la lettre. Par exemple, la phrase suivante : « **Nous n'avons jamais manqué de rien** », devient : « **Nous avons toujours eu ce dont nous avons besoin** ». Une fois terminée, la lettre est lue de façon monosyllabique, selon la technique expliquée plus haut.

Je peux cependant faire l'exercice de la lecture monosyllabique en lisant la lettre avec des formulations négatives, mais ce n'est pas la lettre que je vais donner. J'ai constaté que, souvent, pour l'intégration, il y a plus de résultats quand il y a des formulations négatives plutôt qu'uniquement des formulations positives. Souvent, le « poids psychique » des formulations négatives est plus important que le « poids psychique » des formulations positives. Et comme l'alchimie du **cœur** transforme « **toujours** » ce qui passe par lui en positif, alors il y a souvent plus de matériel, ou d'émotions exprimées, dans le négatif, qui deviendra positif, que dans le positif lui-même.

ÉCRIRE UNE LETTRE À UNE PERSONNE DÉCÉDÉE

Eh oui, c'est possible! Il suffit d'écrire ce que je veux dire ou ce que j'aurais voulu dire à cette personne sans tenir compte des aspects positifs ou négatifs. Je peux écrire combien cette personne me manque et combien je l'ai aimée. Voici un exemple : « **L'Amour** que j'ai vécu

¹² Provient du livre « **Les lois de Succès** » de Napoléon Hill. Voir plus d'explications dans le livre « **Les 5 ÉTAPES pour Parvenir à la GUÉRISON** » de Jacques Martel aux Éditions ATMA Internationales, 2010

avec toi m'a rempli de bonheur toutes ces années et cela me manque énormément. Tu étais mon rayon de soleil, l'espoir de ma vie... » Si j'ai vécu des expériences difficiles avec la personne et que je n'ai jamais eu l'occasion de le lui dire, je peux le lui écrire. Par exemple, si j'ai vécu de l'abus sexuel et que cela m'a profondément affecté, je pourrais écrire : « Tu n'es qu'un homme méprisable et dégoûtant. Ma vie a été bouleversée. J'aurais voulu te tuer cent fois... » Fait intéressant, le travail de transmutation se fera dans le **cœur**, même si les paroles sont négatives. Cependant, il arrive parfois qu'il y ait des émotions qui montent à la surface.

Une fois que la lettre est écrite, je la lis syl-la-be-par-syl-la-be selon la méthode expliquée plus haut, jusqu'à ce que je ne perçoive plus d'émotions importantes. Ensuite, je mets la lettre dans une enveloppe et j'écris la dernière adresse connue de la personne décédée. J'inscris l'adresse de l'expéditeur sur l'enveloppe et j'y colle un timbre. Un jour, un client que j'avais en consultation ne cessait de me dire que le timbre n'était pas important. J'ai conclu la discussion en lui disant que si le timbre n'était pas important, alors il devait simplement cesser d'argumenter et le mettre.

Une fois que la lettre est prête à être postée, je trouve un endroit sécuritaire où je peux la brûler. Pendant qu'elle se consume, je visualise un courant de **Lumière** blanche qui arrive du ciel, comme un rayon laser qui entre par le dessus de ma tête, par le chakra couronne, descend dans mon **cœur** et se dirige vers la lettre enflammée. Je m'applique à ressentir l'**Amour** qui passe en moi.

Je viens en fait de mettre ma lettre « à la poste cosmique ». Elle va être livrée à un autre niveau vibratoire. Cette technique a déjà produit des résultats très intéressants pour bien des gens. Je mets en veilleuse le côté rationnel et je fais confiance au pouvoir de l'**Amour** qui me guide et me guérit.

POUR TOUTES LES SITUATIONS DE LA VIE

J'écris tout simplement la situation que je vis avec une ou des personnes, ou par rapport à des malaises, et je lis ensuite le texte syl-la-be-par-syl-la-be en prenant au moins une seconde par syllabe. Cela permettra d'intégrer davantage la situation en m'aidant à

accepter la situation sachant que je ne peux rien changer que je n'ai accepté¹³.

POUR LES TEXTES SPIRITUELS

Je prends des textes spirituels comme la Bible, les psaumes, des prières aux saints ou à mon maître spirituel, des invocations, etc., et j'en fais une lecture mo-no-syl-la-bi-que. Je pourrai expérimenter davantage le sentiment d'**Amour** que contiennent ces textes.

TÉMOIGNAGES

Cette technique me permet vraiment d'aller déraciner les émotions enfouies à l'intérieur de moi. Si je lis rapidement, je sens vraiment que je suis au niveau du mental. Lire très lentement m'oblige à aller au niveau de mon cœur. Lorsque certains mots vibrent plus que d'autres, cela m'indique qu'une charge émotionnelle y est rattachée. J'ai remarqué combien cet exercice est efficace, spécialement avec des lettres de personnes que j'aime et dont le contenu me dérangeait. La technique m'aide à être plus neutre, à développer une compréhension plus positive de ce qui a été écrit.

J'ai aussi utilisé la technique avec « Le grand dictionnaire des moloises et des molodies ». J'ai pris Conscience que je portais les émotions qui auraient pu se terminer en maladie - notamment la sclérose en plaques - si je les avais mal gérées et que j'avais vécu un grand stress. C'est un peu comme si le corps se réveillait à la lecture de certains mots. J'ai pu vérifier qu'effectivement je remplissais toutes les conditions « émotionnelles » nécessaires pour développer la maladie. J'ai relu plusieurs fois le texte, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'émotions qui surgissent.

Dès la première lecture, des images me sont apparues me donnant des clefs sur la source de mon mal-être. C'est comme si, en faisant la technique, mon cœur se relie directement à ma mémoire émotionnelle et fait une recherche rapide afin de me donner les informations qui vont m'aider à faire les prises de Conscience appropriées et surtout qui vont désactiver et disperser les émotions négatives.

L.B.

13 Voir plus d'explication sur le sujet dans le livre « Les 5 étapes pour parvenir à la Guérison » par Jacques Martel aux Éditions ATMA internationales, 2010

J'ai utilisé cette technique qui est très efficace.

J'ai eu à faire un choix à un moment donné de ma vie concernant mes études. Je ne savais pas si je restais à l'Université ou bien si je la quittais. J'ai alors marqué sur une feuille de papier tout ce qui me dérangeait dans le fait de continuer mes études puis, en face, tous les points positifs dans le fait de continuer l'Université. Une fois ceci effectué, j'ai lu toute la page, syllabe par syllabe. Des émotions sont montées et ensuite, le lendemain, j'ai pris une décision qui m'a semblé la plus juste au moment où je l'ai prise.

Ce qui a changé avec cette technique, c'est qu'avant de lire la page, j'étais dans le doute puis ensuite, tout est devenu plus clair pour moi.

Il fallait de toute façon que je prenne une décision, mais je souhaitais le faire en harmonie avec moi-même. La technique de prononciation monosyllabique m'y a aidée.

M.L.



Le pouvoir des mots dans les détentes guidées

Les détentes guidées, ou détentes dirigées, constituent un outil intéressant pour moi, **moi voulant dire ici, chacun d'entre nous**. En effet, comme je vis dans un contexte occidental, je n'ai pas réellement appris à faire des exercices de méditation ou de contemplation. Les détentes guidées permettent notamment de prendre contact avec le subconscient et de trouver des réponses aux questions que je me pose.

**Elles permettent d'enclencher
un processus d'ouverture et de guérison.**

Comprendre les **détentes guidées** peut m'aider à saisir le sens des rêves. En effet, elles permettent de développer une façon de fonctionner au niveau du subconscient qui peut en faciliter la compréhension. Elles nous permettent de créer des schémas de référence qui peuvent être utilisés par le subconscient pour nous faire parvenir un message.

CODE D'ÉTHIQUE À RESPECTER

Il est important de comprendre que les détentes guidées constituent un puissant moyen d'entrer en communication avec le subconscient. Je connais le vieil axiome : « Il y a toujours deux côtés à une médaille ». Par exemple, je sais que l'argent n'est ni positif ni négatif en soi, tout dépend de l'usage que j'en fais. Ainsi, les **détentes guidées** représentent un puissant moyen de reprogrammer, dans une certaine mesure, le subconscient. La programmation peut être positive ou négative puisque le subconscient agit comme un ordinateur; il ne fait pas la différence.

LE FONCTIONNEMENT DE LA PENSÉE

- A) Mon subconscient enregistre toute l'information et la classe de façon à pouvoir s'y référer.
- B) Mon subconscient ne peut faire la différence entre la vérité et la fiction.
- C) De plus, il ne fait pas la différence entre ce qui est réel, imaginaire, virtuel ou symbolique¹⁴.

FORMULATIONS POSITIVES

Lorsqu'il est fait des « suggestions » au subconscient, il est très important de n'utiliser **que des formulations positives**. Le subconscient capte à différents degrés une grande partie de tout ce qu'il entend ou voit. C'est la raison pour laquelle j'emploie des « formulations positives » lors des ateliers.

Des formulations négatives, même si elles sont neutralisées par la négation, peuvent avoir un impact négatif. Voici un exemple de formulation négative :

« Je plonge dans l'eau. Je n'ai pas peur de me noyer et je me sens parfaitement bien... »

Dans cette formulation, il est important de constater la présence de certains **mots** : « ... **AI... PEUR... OE ME NOYER...** ». Ceci « peut » provoquer une réaction et activer une peur, même inconsciente, chez une personne.

COMMENT L'ESPRIT RÉPOND-IL À LA PEUR ?

- les craintes sont enregistrées, dans le subconscient ;
- le subconscient ne peut faire la différence entre la réalité et la fiction ;
- le subconscient peut seulement agir ; Il ne pense pas ;
- les peurs et les doutes suggèrent indirectement au subconscient qu'ils vont se réaliser.

Voici maintenant la **formulation positive** du même exemple :

« Au moment où je plonge dans l'eau, je sens déjà une joie en moi et je me sens parfaitement bien... »

Certaines personnes peuvent avoir peur de « plonger dans l'eau ». En suggérant qu'« **AU MOMENT OÙ JE PLONGE, JE SENS DÉJÀ UNE JOIE EN MOI** », je diminue grandement les risques de provoquer une réaction. Les mêmes précautions doivent être prises lorsque je fais une détente dans laquelle il est question de se retrouver « dans l'espace », ou dans n'importe quelle situation où je perds mes repères, ce qui pourrait faire monter en moi la peur.

LA DÉTENTE DU CORPS

Il y a plusieurs façons de détendre le corps, cela dépend du temps ou de l'importance que l'on veut accorder à la détente.

Dans cet exposé, je veux faire profiter de mon expérience personnelle liée aux **détentes guidées**. D'autres personnes procèdent différemment, mais je puis vous assurer que cette méthode fonctionne. Libre à moi de trouver par la suite celle qui me convient le mieux.

Par exemple, lors de la détente, il y a plusieurs façons de faire intervenir les parties du corps. On peut utiliser plus ou moins de détails.

1. Description générale :

« Je détends complètement mes deux pieds... mes deux jambes... je sens mes deux pieds et mes deux jambes complètement détendus... »

2. Description plus détaillée :

« Je détends complètement mes orteils, la plante de mes pieds, mes talons et mes chevilles ; je sens maintenant mes deux pieds complètement détendus et relaxés. Je détends aussi mes mollets, mes genoux et mes cuisses pour sentir mes deux pieds et mes deux jambes parfaitement détendus et relaxés... »

3. Description plus détaillée et approche métaphysique :

« Je détends complètement mes orteils et j'**accepte**♥ les détails du futur. Je détends la plante de mes pieds et mes talons et j'**accepte**♥ les nouvelles directions du futur. Je détends les chevilles et j'**accepte**♥ de demeurer flexible aux nouvelles

¹⁴ Ces aspects sont davantage développés dans le livre : « **Les 5 étapes pour parvenir à la Guérison** » de Jacques Martel aux Éditions ATMA Internationales, 2010.

directions du futur. Je détends mes mollets, mes genoux ainsi que mes cuisses et j'**accepte**♥ graduellement d'avancer dans la vie... »

Note : j'emploie davantage les expressions « je **détends** mon bras... » et « je sens mon bras de plus en plus **léger** » plutôt que « je sens mon bras de plus en plus **lourd**, de plus en plus **pesant** ». Je n'ai actuellement pas d'explications précises à donner pour justifier ce choix, mais je suis plus à l'aise avec ces expressions. Je sais que l'on « manifeste » alors une situation plus naturelle pour le corps et la **Conscience**.¹⁵

L'EMPLOI DU « JE » PLUTÔT QUE DU « TU » OU DU « VOUS »

Certains utilisent le « tu » ou le « vous » dans leur détente. En voici un exemple :

« Tu te retrouves sur une plage où tu te sens merveilleusement bien. Tu sens le sable fin sous tes pieds, et le soleil réchauffe tout ton corps... »

Comme je l'ai vu précédemment, cette formulation peut impliquer une distance psychologique entre l'animateur et le participant. Elle peut fonctionner, mais le participant doit écouter l'animateur « de l'extérieur ».

Pour ma part, je préfère employer une formulation qui me permet de me sentir impliqué auprès du participant et qui lui permet de m'entendre « de l'intérieur ». Ainsi, l'exemple précédent pourrait être reformulé comme suit :

« Je me retrouve sur une plage où je me sens merveilleusement bien. Je sens le sable fin sous mes pieds, et le soleil réchauffe tout mon corps... »

Ici, le participant entend la suggestion et **la fait sienne**, il n'a pas « à traduire » ce qu'il entend, c'est-à-dire changer « tu te retrouves sur une plage » par « je me retrouve sur une plage ». Je peux essayer l'une ou l'autre des formulations et en tirer mes propres conclusions.

¹⁵ Ceci peut être rapproché d'un texte extrait des Lettres sur le Yoga, de Sri Aurobindo : « La descente d'une **Conscience** plus haute dans le plan le plus physique apporte la **Lumière**, la **Conscience**, la force, la joie dans les cellules et dans tous les mouvements physiques. Le corps devient conscient et vigilant et il accomplit les mouvements justes, obéissant à une volonté plus haute ou automatiquement par la force de la **Conscience** qui est descendue en lui. (...) Il devient possible de réduire la fatigue. La paix, la joie, la force, la **légèreté** s'établissent dans tout le système physique. »

EMPLOI DES SUPERLATIFS ET AUTRES TERMES POUR RENFORCER LA SUGGESTION

Les superlatifs ont tendance à augmenter l'impact de la « suggestion ». Par exemple, il y a une différence entre dire : « Je me sens très bien » et dire : « Je me sens merveilleusement bien ». En effet, la deuxième suggestion est plus intense et me permet de jouer plus fortement sur les émotions. Elle permet « **d'activer** » la **mémoire émotionnelle** et **donc d'effectuer le maximum de changements**.

L'IMPORTANCE DES FORMULATIONS « OUVERTES »

Afin de laisser plus de « **liberté** » au participant, il est important d'employer des formulations « **ouvertes** » qui « laissent de la place » au participant. De cette façon, il peut ajouter une certaine information relative à **son Individualité**.

Voici un exemple d'une formulation que j'appellerais « **fermée** » :

« ... je suis devant une caverne en pierre grise dont l'entrée a deux mètres de haut et un mètre cinquante de large. Un sage est là et m'attend. Il mesure un mètre soixante-dix, a les cheveux blancs et une barbe blanche de quinze centimètres de long. Il porte une robe marron qui traîne jusqu'à terre et qui est serrée à la taille par un cordon jaune. Ses sandales sont d'un brun foncé. Il a les yeux bleus... »

Dans cet exemple, **trop de détails très précis** (ils ont été soulignés) empêchent ou peuvent entraver la vision personnelle du participant.

Ainsi, l'exemple pourrait être reformulé de façon plus « **ouverte** » :

« ... Je suis devant une caverne. Je prends soin de remarquer comment elle est faite ainsi que la porte qui permet d'y accéder. Quelle est sa hauteur, sa largeur. Devant cette porte se tient un sage qui m'attend. Je l'examine attentivement : ses cheveux, sa taille, ses habits, son regard perçant, l'impression qu'il dégage... »

Cette formulation laisse au participant (ou à son subconscient) le soin de « manifester » les caractéristiques de la caverne, de la porte, du sage (on ne mentionne pas l'âge, même si l'on peut parfois préciser qu'il est « vieux »), sa stature physique, ses habits, etc.

Les détails qui se manifestent au participant peuvent être révélateurs de ce qu'il vit au moment de la méditation ou de certains concepts vécus dans l'instant présent. Il se peut que certains aspects de ces concepts changent dans les semaines et les mois qui suivent la méditation selon les prises de **Conscience** réalisées par le participant.



ATMA, le guide
de relaxation et
d'harmonisation



ATMA, le corps de
Cristal, le corps de
Lumière

Ces CD sont aussi disponible sur internet sur iTunes.
Disponible aussi sur www.amazone.ca
www.amazone.fr

Le pouvoir des Mantras et leurs effets

D'après WIKIPEDIA¹⁶ :

Le **mantra** est basé sur le pouvoir du son. C'est par la vibration du son et par sa résonance que le son transforme son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Comme le mantra est répété de nombreuses fois afin de produire un effet, il introduit donc la notion de cycle et de répétition. Bien qu'on trouve essentiellement des mantras liés à l'hindouisme et au bouddhisme, il n'est pas lié à une langue, à une culture, ou une espèce animale : **dans l'absolu, le mantra est un son qui produit un effet bénéfique.**

La racine du **mot mantra** vient du Sanskrit qui signifie « **la pensée qui libère et qui protège** ». Lorsque je chante ou que je récite un **mantra**, cela active ou accélère la force créatrice spirituelle qui est en moi, apportant l'harmonie dans toutes les parties de mon être. Par le principe : « **Je deviens ce sur quoi je porte mon attention** », ceci me connecte davantage à des énergies spirituelles plus élevées et me permet d'accéder à un plus grand pouvoir pour mon bénéfice personnel ou celui d'autres personnes.

Le **mantra** n'est pas une prière. Une prière consiste en des **mots** de supplication choisis par un aspirant spirituel tandis que le **mantra** est une combinaison précise de **mots** et de **sons** qui m'amène à une certaine forme de **Conscience**. Le **mantra** n'appartient en fait à aucune religion, c'est simplement un son qui crée des vibrations pour ouvrir la **Conscience** ou amener des effets spécifiques dans l'un ou l'autre de mes corps énergétiques.

Je serais porté à croire que lorsque je chante un **mantra**, ce son vient de ma gorge. C'est en partie vrai, mais plus que cela, je dois me rappeler que mon corps est fait d'environ 70% d'eau et c'est une partie de cette eau qui vibre aussi, or l'eau est un excellent conducteur de son. Je pense aux

dauphins et aux baleines qui communiquent par l'eau. Plus important encore, peut-être, mon larynx s'appuie sur ma colonne vertébrale et fait vibrer les os de mon crâne et tous ceux de ma colonne vertébrale, celle-ci **jauant le rôle d'une harpe accordée aux sans de l'univers**. C'est mon intention qui fait que toutes les parties de mon être, spirituelles et matérielles, se mettent alors en harmonie afin d'aider à manifester l'état de **Conscience** souhaité. « La vibration sonore, lorsqu'elle est guidée par l'intention, s'étend à tout le corps qui l'amplifie à la manière d'une caisse de résonance et l'émet comme un instrument de musique¹⁷. »

« En travaillant sur un symbole, on « réveille » toutes les forces qui lui correspondent, à tous les niveaux de l'être¹⁸. »

Parmi, les **mantras** les plus connus il y a celui du **AUM** ou dans sa forme raccourci le **Om**³. Ce **mantra** nous aurait été transmis par les sages des Himalaya. C'est le **mantra** le plus important du yoga. Pour les Hindouistes, il est considéré comme la vibration primitive divine de l'Univers qui représente toute existence. En fait ce **mantra** se situe au sommet des mondes de matière, énergie, temps et espace sur le plan mental, là où se trouve le « ciel » de la plupart des grandes religions de ce monde. Plus loin nous verrons que c'est plutôt le mantra **HU** (se prononce YIOU) qui joue ce rôle et que je retrouve au sommet des mondes purs de Dieu au-delà des mondes de matière, énergie, temps et espace. Pour faire une comparaison, disons que si je divise tous les mondes de la création en douze plans, le **mantra AUM** se situe au cinquième plan et le **mantra HU** au douzième plan.

Un autre mantra très populaire est le : **OM MANI PADMÉ HUM**

Selon les Bouddhistes, **OM MANI PADMÉ HUM** est le **Mantra le plus ésotérique qui soit**.

OM, Le Soleil dont l'Énergie adombre¹⁹ toute chose;

MANI, le sol planétaire et humain dans lequel doit pénétrer les rayons du Soleil afin d'éveiller et accroître la VIE;

PADMÉ, partie de la connaissance éternelle;

HUM, partie de la réalisation du Divin en soi;

Le 5 juin 2005, dans le nord-est de l'Inde, au temple de Kedarnath²⁰ dans le pré-Himalaya, j'assistais à une cérémonie donnée pour moi, le Maharudrabeshek, par 11 prêtres qui, entre autres, me récitaient les 1000 noms de Dieu, et m'ont demandé de chanter ce mantra **OM MANI PADMÉ HUM** de façon continue tout le temps que dura la cérémonie, environ 2 heures. Ce fut une expérience élevante. D'ailleurs, accompagné de trois autres Québécois, j'avais fait ce voyage spécialement pour cette cérémonie.



17 Alfred Tomatis

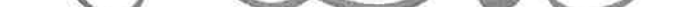
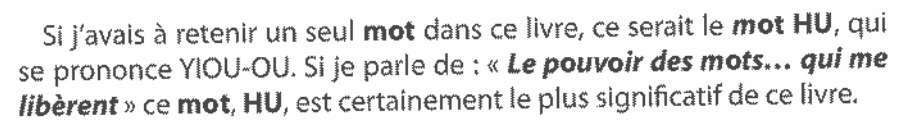
18 Mircea Eliade, Le Yoga, 1983

19 Adombre ou investit, remplit

20 L'un des sanctuaires les plus saints dédiés à SHIVA situé à l'une des trois sources du Gange, fleuve sacré de l'Inde.

Le pouvoir du moment

Michel de Certeau



Par ce principe :

Je deviens ce sur quoi je porte mon attention.

Il suffit de m'asseoir dans une position confortable, le dos droit. Je ferme les yeux et je prononce en chantant le **mantra HU** (se prononce : YIOU-OU-OU) à l'expiration et ce, à raison de cinq à vingt minutes par jour.

Le chant du HU constitue un chant d'Amour à Dieu.

Il s'agit de mettre mon attention sur mon troisième œil, c'est-à-dire à l'endroit situé entre les sourcils, à la racine du nez. Tout en gardant les yeux fermés, je regarde comme une pièce de monnaie imaginaire placée à cet endroit, « avec attention », comme si je la fixais, sans forcer, mais avec un certain intérêt. Simultanément, je pense à Dieu, à l'Esprit-Saint ou à un être spirituellement élevé. Je peux visualiser le **mot** DIEU ou le **mot** HU.

Si aucune expérience consciente ne se produit après vingt minutes, il est préférable de m'arrêter tout simplement. Par ailleurs, le fait de ne rien ressentir consciemment ne signifie pas que rien ne se passe en moi... Je peux illustrer cela par une journée passée au soleil sur la plage. Même si le vent m'empêche de ressentir la chaleur sur ma peau, il n'en reste pas moins que le soleil la réchauffe. Le but de l'exercice ici est d'ouvrir ma **Conscience** de façon naturelle, harmonieuse, en fonction de mon évolution. Ainsi, je peux poursuivre l'expérience si je suis conscient de ce qui se passe durant la contemplation, par exemple si une **Lumière** se présente à mon troisième œil, une image apparaît sur mon écran mental, etc.

Lorsque je fais un exercice de contemplation, je « polarise » mes corps intérieurs vers un but spirituel. Comme si j'étais constitué de milliards de petits aimants magnétiquement orientés vers un objectif spirituel élevé, tout mon corps, tous mes corps deviennent une boussole qui m'oriente vers un seul but : la réalisation de Soi, pour ensuite atteindre la réalisation de Dieu.

Au cours de cet exercice, ma vision intérieure perçoit différentes couleurs ou différents paysages. De même, mon oreille intérieure entend des sons comme le chant d'un ruisseau, d'une cornemuse, de milliers de violons, le fracas du tonnerre, le tintement des cloches, le bourdonnement des abeilles, le bruissement du vent dans les arbres, etc. Ces images et ces sons représentent tous les éléments liés à différents plans de la création.

Il est dit que :

Le son HU contient les vibrations les plus élevées que l'on peut prononcer avec la voix humaine.

Il est attribué à ce **mantra** des vertus liées à la protection dont je peux bénéficier si je le prononce en situation de danger.

Je peux obtenir un CD du Chant du **HU** de différentes façons ou l'enregistrer sur internet sur iTunes. Un CD du chant du **HU** est disponible à partir de www.amazone.com ou www.amazone.ca. Le CD est inclus gratuitement dans le livre « **ATMA, le pouvoir de l'Amour** ».

Information sur l'enregistrement du CD du chant du HU²¹

Ce **mantra** a été enregistré, en 2003, dans le Studio Sélecson en banlieue de la ville Québec (Canada). Plusieurs personnes ont participé à cet enregistrement dont certains pratiquaient ce **mantra** depuis plus de 27 ans. Afin de donner l'impression d'une foule, nous avons fait l'enregistrement plusieurs fois pendant plusieurs heures, la journée

entière en fait, par période de 15 minutes, pour ensuite superposer le tout. Lors de l'enregistrement, certains portaient des écouteurs permettant de garder la tonalité de la note LA universelle, 440 cycles par seconde. L'effet de résonance donne l'impression d'une immense caverne en forme de cathédrale que l'on peut trouver dans l'Himalaya ou de l'écho que les chaînes de montagne himalayenne nous retournent en certains endroits, notamment dans la Vallée du Tirmir au nord du Tibet là où le **son** et la **Lumière** s'unissent en certaines occasions spéciales. Au moment de l'enregistrement, il y avait la présence énergétique des Maîtres suivants : Fubbi Quantz, Gopal Das, Kata Daki, Lai Tsi, Peddar Zask, Rami Nuri, Towart Managi, Wah Z, Yabul Saccabi, Rébazar Tarzs. Ce fut pour tous les participants une expérience élevante et enrichissante. Écouter ce **mantra** avec des écouteurs peut me permettre d'apprécier davantage toute la puissance et la magnificence de ce **mantra**.

Il est possible d'avoir par Internet plus d'information sur le son **HU**, le nom secret de Dieu. Le texte de ce site est en anglais seulement : www.sourcetext.com/hupage/

Voici quelques extraits qui ont été traduits :

Extrait de l'ouvrage : « **Les Derviches Tourneurs : Présentation de l'Ordre Soufi** » connu sous le nom des Mevlevis et de son fondateur, le poète et mystique Mevlana Jalaluddin Rumi », de Shems Friedlander.

« Lorsque le Sheikh arrive à son plot, il se prosterne, s'assoit sur ce plot et embrasse le sol. Tous les tourneurs s'assoient et sont alors revêtus de leur cape par ceux qui n'ont pas participé à la quatrième selam. Ils sont retournés à leur tombe mais dans un état de **Conscience** modifiée. Le Sheikh récite la Fathia, la première sourate du Coran, et tous les derviches embrassent le sol et se lèvent. Le Sheikh récite alors une prière à Mevlana et Shams Tabriz et entonne le son « **HU** ». Les derviches se joignent à lui en entonnant à leur tour le « **HU** », qui réunit en lui tous les noms de Dieu. »

Extrait de l'ouvrage : « **La Musique de la Vie** » de Hazrat Inayat Khan

« Le mystère de **HU** est révélé au Soufi qui chemine sur le sentier de l'initiation. La vérité, la connaissance de Dieu, est appelée par un Soufi « haqq ». Si l'on divise le **mot** « haqq » en deux, ses sons assonants deviennent « **hu** ek », **HU** signifiant « Dieu » ou « vérité », et EK, en Hindoustani, signifiant « unique ». Regroupés, ils expriment un seul dieu et une seule vérité. « Haqiqat », en Arabe, désigne la vérité essentielle ;

« hakim » signifie « maître » et aussi « connaissant », tous ces **mots** exprimant les caractéristiques essentielles de la vie. »

« Hur », en Arabe, désigne les beautés des cieux ; sa réelle signification est l'expression de la beauté céleste. « Zahur », en Arabe, signifie « manifestation », surtout celle de Dieu dans la nature. « Ahura Mazda » est le nom de Dieu connu des Zoroastriens. Le premier **mot**, « Ahura », évoque **HU**, sur lequel est construit le nom entier. »

« Tous ces exemples désignent l'origine de Dieu dans le **mot** « **HU** » ainsi que la vie de Dieu en toute chose et en tout être. »

« Jéhovah était à l'origine « Yahwa », « ya » évoquant les **mots** « oh » et « **hu** », mais lorsque le son prend forme pour la première fois sur le plan externe, il devient « a ». C'est pourquoi « alif » ou « alpha » est considéré comme la première expression de « **HU** », la parole originelle. (pp. 27-29) ».

Extrait de l'ouvrage : « **Les Religions du Tibet** » de Giuseppe Tucci

« La figure du Créateur, qui correspond à l'Ishvara de certaines écoles saïvites, porte divers noms, parmi lesquels sNang ba ód Idan, Kun snang khyab pa et khri khug rgyal po. Ce qu'il crée a deux aspects : le monde extérieur (phyi snod) et ce qui est contenu à l'intérieur de celui-ci (bcud) – une division qui correspond, en Inde, à celle entre bhajana-loka et sattva-loka. La cosmologie qui y est attachée est certainement très ancienne, et est construite d'un bout à l'autre sur une base dualiste. Du souffle qui s'écoula du Créateur émergèrent deux syllabes « **HU HU** » et progressivement, l'univers tout entier. »

Extrait de l'ouvrage : « **Le Dictionnaire des Dieux et Déesses d'Égypte** » de George Hart

« **HU** : Le dieu qui personnifie l'autorité d'un **mot** de commandement. »

« **HU** est né d'une goutte de sang tombée du phallus du dieu-soleil Ré. »

« Lorsque, selon la théologie de l'Ère de la Pyramide, le roi devient une étoile solitaire, son compagnon est **HU**. L'autorité royale est maintenue dans l'au-delà par **HU**, reconnaissant la suprématie du roi et permettant au monarque de traverser les eaux de son canal. »

« Il est tentant de mettre en corrélation **HU** avec le pouvoir de la langue de Ptah, dans la légende Memphite de la création, ordonnant la naissance de l'univers, à l'instigation du **cœur** de Ptah. » (p. 97)

Extrait de l'ouvrage : « **Enseignements Secrets de toutes les Époques : Esquisse Encyclopédique de la Philosophie Symbolique Moçonnique, Hermétique, Cobolistique et Rosicrucienne** » de Manly P. Hall

« Godfrey Higgins affirme que **HU**, le Puissant, considéré comme le premier colonisateur de la Grande-Bretagne, vint d'un lieu que les Triades galloises appellent « le pays de l'été », l'emplacement actuel de Constantinople. Albert Pike déclare que la Parole Perdue de la Franc-maçonnerie est cachée dans le nom du dieu druidique **HU**. Le peu d'information dont nous disposons sur le secret des initiations des Druides indique une similarité certaine entre leur école des Mystères et les écoles de Grèce et d'Égypte. **HU**, le Dieu-Soleil, a été assassiné, puis, après un certain nombre d'épreuves et de rituels mystiques, a été ramené à la vie. »

- Extrait de l'ouvrage : « **La Flûte de Dieu** » de Sri Paul Twitchell

« En emplissant notre monde du son créateur **HU**, le nom inconnu de Dieu, nous devenons un canal pour l'Esprit Divin. Lorsque ce son est utilisé de manière appropriée, prononcé à voix haute ou en silence, l'ÂME créatrice permet à notre ÂME de chevaucher les vibrations divines pour traverser tous les royaumes du temps et de l'espace et atteindre ainsi notre glorieuse destination. » (p. 84)

« L'esprit, la Voix de **HU** – **HU** souvent nommé le SUGMAD – qui est le vrai nom de Dieu dans les régions supérieures, a une grande qualité : celle de créer un effet. À mesure qu'elle s'écoule à travers les mondes, de sa source au centre de toute création, bien au-dessus du monde terrestre, elle a besoin de distributeurs, et elle œuvre à travers des ÂMES. » (p. 86)

« Les Anciens ont développé le son avant toute autre étude de l'Esprit. Ainsi, la musique est devenue le premier des arts à venir au monde. La musique n'est qu'une branche du Chant du SUGMAD, le **HU**, le tout-existant. » (p. 91)

Extrait de l'ouvrage : « **Soyez le HU** » de Sri Harold Klemp

« À chaque instant de votre vie, vous devez être le **HU**. Il s'agit de bien plus que de simplement psalmodier « **HU** ». Il s'agit d'être le **HU**. Ce Son doit toujours être dans vos atomes. Il doit être avec vous lorsque vous conduisez, lorsque vous êtes au travail, lorsque vous êtes chez vous en train de prendre un repas avec votre famille. Le **HU** et vous devez

ne faire qu'un. Et en vous identifiant toujours davantage au **HU**, vous découvrirez combien votre vie est plus joyeuse. »

« J'ai utilisé bien des **mots** pour essayer de vous montrer quelque chose. Je ne peux pas vous décrire la vérité par des **mots**. Je peux vous donner des idées ; je peux vous donner des images. Voici celle que je vous propose : vivez votre vie comme si vous ne faisiez qu'un avec le **HU** de manière à ce que chaque instant de votre vie devienne un exercice spirituel. Lorsque vous parlez à un étranger, lorsque vous vous trouvez avec ceux que vous aimez, vous êtes en exercice spirituel. Vous vivez et vous évoluez dans le corps de ECK²². »

« Et en tant qu'atome du corps de ECK, il existe un son qui vient de vous. Ce son est **HU**. Ce son ne vient pas seulement de vous, il est vous. Vous devez savoir que ce corps que vous avez n'est qu'un bouclier, une barrière – un bouclier lourd et grossier, et une barrière qui essaie de vous empêcher d'entendre et de voir votre véritable identité en tant qu'ÂME. » (p. 278)

Extrait de l'ouvrage : « **Le Message du Sphinx** » de Graham Hancock et Robert Bauval

« Lorsqu'ils parlaient du Sphinx, les anciens Égyptiens utilisaient fréquemment le dérivé harranien « hwl » ; mais ils le connaissaient également sous bien d'autres noms : « **HU** », par exemple... » (p. 5)



TÉMOIGNAGES

*Pendant que j'écris, je suis en train d'écouter le chant du **HU** et je le trouve toujours aussi merveilleux et inspirant! J'ai l'impression de me retrouver au Tibet, avec les moines bouddhistes.*

*Ce chant me connecte à cette partie de moi qui aspire à plus d'ouverture, d'harmonie, de paix, de sagesse. Je mets le chant du **HU** dans une pièce quand je sens que l'ambiance est lourde et ça assainit beaucoup l'atmosphère.*

*Quand j'ai besoin de revenir à l'essentiel dans ma vie, j'écoute le chant du **HU** qui me reconnecte à ma divinité. Il m'aide à me recentrer lorsque j'ai tendance à me disperser. Il se peut que, parfois, j'écoute le chant du **HU** tout un après-midi, car je sens que j'en ai besoin. Par la suite, je me sens plus apaisée. Je me sens davantage remplie de pensées d'**Amour** envers moi-même et les autres.*

M.L.

*Le chant du **HU** est merveilleux à écouter surtout lorsque je fais ma méditation, mais aussi lorsque je veux élever les vibrations de ma chambre. Pour la méditation, ce chant m'aide à retrouver mon propre centre, il m'emporte sur des vagues de Paix et d'**Amour**. Il m'arrive parfois de le chanter toute seule, mais je préfère le chanter dans un groupe. C'est un outil puissant de ressourcement! Merci!*

V.R.

Je l'écoute le matin et le soir à intervalles réguliers. Le matin, cela me permet de commencer ma journée dans un esprit de calme, loin des stress reliés aux rendez-vous, au travail, aux soucis, etc. Je prolonge ainsi le repos et j'aborde ma journée dans un esprit plus détendu, plus relié à mon être... Le soir venu, l'écoute de cette musique douce et entraînante me procure un sommeil rapide et me met dans un état tel que mes rêves sont à nouveau possibles.

J.D.

Conclusion

Je viens davantage de prendre **Conscience**, en parcourant ce livre, de l'importance des **mots** et surtout de leur pouvoir qui peut être négatif, mais surtout positif si je sais bien les utiliser. Je me suis souvent demandé comment il se faisait que des personnes publiques respectables et/ou qui ont atteint un certain niveau de **Conscience** n'utilisent que des formulations positives et fassent attention aux **mots** qu'ils utilisent, etc. sans pour autant qu'on leur ait dit de faire ceci ou cela. J'ai remarqué qu'il vient un temps où je peux ressentir la répercussion d'un **mot** négatif sur moi, mal-être ou inconfort, et celle d'un **mot** positif, bien-être, confort et même liberté. Mon mental enregistre alors l'information afin de n'utiliser, par la suite, que les **mots** ou formulations qui m'apportent bien-être et confort.

Ce livre révèle des façons de faire pour que je puisse sentir davantage cette ouverture de **Conscience**, cette liberté et cette sagesse qui sont en moi et me donner la chance de pouvoir les manifester de plus en plus.

De 1998 à 2003, je donnais des ateliers en Europe à raison de 6 à 9 mois par année presque tous les week-ends. Pendant cette période, plusieurs ont participé à mes ateliers et revenaient aussi comme assistants, ce qui leur permettait d'intégrer davantage ce qu'ils avaient appris auparavant. Leur nouveau rôle de spectateurs leur permettait d'avoir une vue d'ensemble sur ce qui se passait dans l'atelier. Alors, m'entendre souvent reprendre les participants sur leur formulation les a amenés à davantage modifier la leur dans leur vie.

Et plusieurs m'ont dit, plus tard, par rapport à cette façon de parler :

*« Tu sais, Jacques, ce que je trouve le plus difficile à vivre, maintenant que je mets en pratique toutes ces choses sur le langage, c'est de ressentir tout le négatif qui se dégage de certains **mots** que les gens utilisent et d'être plus conscient des limitations qu'ils s'imposent à eux-mêmes et aux autres par l'utilisation de ces **mots**. »*

Alors si quelqu'un prononce des **mots** qui peuvent m'affecter, le meilleur moyen que je connaisse pour contrer cela est simplement de dire « **MERCI** » à l'intérieur de moi et, éventuellement, cet inconfort tendra à disparaître même si la Réalité reste la même.



Après avoir lu ce livre, je suis maintenant davantage conscient du processus des **mots** et des conséquences que cela peut avoir dans ma vie. Je suis donc davantage responsable de l'amélioration de mon sort. Cependant, cela demande de la pratique et c'est ce que je fais avec les gens de mon entourage, ceux avec qui je travaille, dans mes ateliers et conférences. Je ne peux reprendre toutes les personnes qui m'entourent, mais je dois rester ouvert et conciliant et dire « **Merci** » du plus profond de mon **cœur** pour ce que je sais et qui m'aide dans la vie.

Pour ma part je me permets de reprendre les personnes qui travaillent avec moi, à mon bureau, parce que cela fait partie de la **Conscience** de groupe, du milieu de travail dans lequel chacun évolue et donne plus de chance à chacun de travailler avec une plus grande ouverture de **Conscience**, avec plus d'**Amour**.

Je vous suggère de pratiquer ce dont vous avez pris **Conscience** dans ce livre et vous vous rendrez vite compte des résultats sur votre **Conscience**, sur votre bien-être.

BARAKA BASHAD

Que les bénédictions soient!

Jacques Martel



AU SUJET DE L'AUTEUR

Né à Montréal (Canada) en septembre 1950, **Jacques Martel** a terminé en 1977, sa formation d'ingénieur électricien à l'Université Laval de Québec et est devenu membre en règle de l'Ordre des ingénieurs du Québec. Par la suite, il a été professeur en électricité et électronique auprès d'un organisme gouvernemental soit le Centre de Main-d'œuvre du Canada (CMC) et aussi formateur en entreprise privée.

Il a toujours montré un vif intérêt pour la communication sous toutes ses formes. Après avoir terminé ses études universitaires, les médias électroniques attirent son attention et il entreprend en 1977 une formation au Collège des Annonceurs en Radio et Télévision (CART) du Québec. Par la suite, pendant deux années, il participe comme animateur à plus d'une centaine d'émissions télévisées sur la santé et le bien-être qui sont distribuées à la télévision sur un réseau privé à travers la province de Québec.

Son désir de comprendre « l'autre côté des choses » le conduit dans une quête spirituelle qui réoriente complètement sa vie. En 1978, il entreprend des recherches en « Vitaminothérapie » aussi appelée « approche orthomoléculaire » suivant une approche holistique ou globale de l'être. C'est en 1988 qu'il commence une formation en croissance personnelle. Cette formation le touche à un tel point qu'il devient animateur d'ateliers de croissance personnelle, emploi qu'il occupera ensuite à plein temps dès 1990 en tant que psychothérapeute.

Riche de « Vérités » qu'il découvre, le communicateur en lui choisit de partager le fruit de ses réflexions avec le plus grand nombre de personnes possible. Ainsi, le « Centre de Croissance ATMA » verra le jour en 1990 pour devenir **ATMA Inc.** en 1996 regroupant « **Les Éditions ATMA Internationales** » (livres) et « **les Productions ATMA Internationales** » (CD et musique). Jacques Martel en assume encore la présidence.

Depuis 1990, il poursuit toujours sa formation personnelle et professionnelle, ce qui lui a permis, au fil des années, d'acquérir une solide réputation dans ce domaine. Sa vaste expérience lui permet également d'intervenir comme consultant auprès de thérapeutes et d'autres professionnels de la santé.

AU SUJET DE L'AUTEUR

En 1991, un projet d'écriture prend place dans sa vie. Doucement, mais sûrement, le livre « **Le grand dictionnaire des moloises et molodies** » se prépare. Les connaissances que monsieur Martel a acquises durant sa formation d'ingénieur électricien lui ont permis d'apprendre à voyager du tangible à l'intangible et de la pratique à l'intuition; de même, ses nombreux ateliers et conférences lui ont confirmé le lien étroit entre la maladie (malaises...) et la pensée (sentiments et émotions...) comme source de conflit pouvant conduire au déclenchement des maladies. Le voici donc fin prêt à écrire son livre qui verra finalement le jour en avril 1998.

En 1993, il devient Maître REIKI de 1994 à 1998, il est président de « l'Association Canadienne et Québécoise des Maîtres REIKI » (ACQMR).

Monsieur Martel prononce des conférences, participe à des salons de santé et de bien-être, anime des ateliers au Québec et en Europe. Il forme également sur demande d'autres thérapeutes avec les techniques de guérison émotionnelle (TIC : Technique d'Intégration par le Cœur♥) qu'il a développés au cours des dernières années et qui ont donné des résultats positifs à sa clientèle. Il donne également une formation intitulée « Sur le chemin de l'Éveil » qui aide les personnes qui le désirent à s'ouvrir intérieurement afin d'accéder à d'autres niveaux de **Conscience**, et ce, en toute sécurité et en toute sincérité.

L'intérêt suscité, depuis plusieurs années auprès du public et des thérapeutes pour le livre « **Le grand dictionnaire des malaises et molodies** » démontre la pertinence d'un tel ouvrage qui s'est vendu dans le monde, jusqu'à ce jour, à plus de **250 000 exemplaires**. Ce qui en fait un « **best-seller** ».

Outre la deuxième édition du livre « **Le grand dictionnaire des malaises et molodies** », Jacques Martel a édité d'autres produits complémentaires qui sont fort appréciés par toute personne en quête de guérison et de mieux-être, mentionnons d'autres livres tels que : « **ATMA, le pouvoir de l'Amour** », « **ATMA et le cercle de Guérison** », « **Les 5 Étapes pour Parvenir à la GUÉRISON** » et « **Retour vers la Source** ».

Il a aussi produit plusieurs CD-conférences, CD de méditations guidées, capsules sur différentes thématiques sur la santé et le mieux-être, etc.