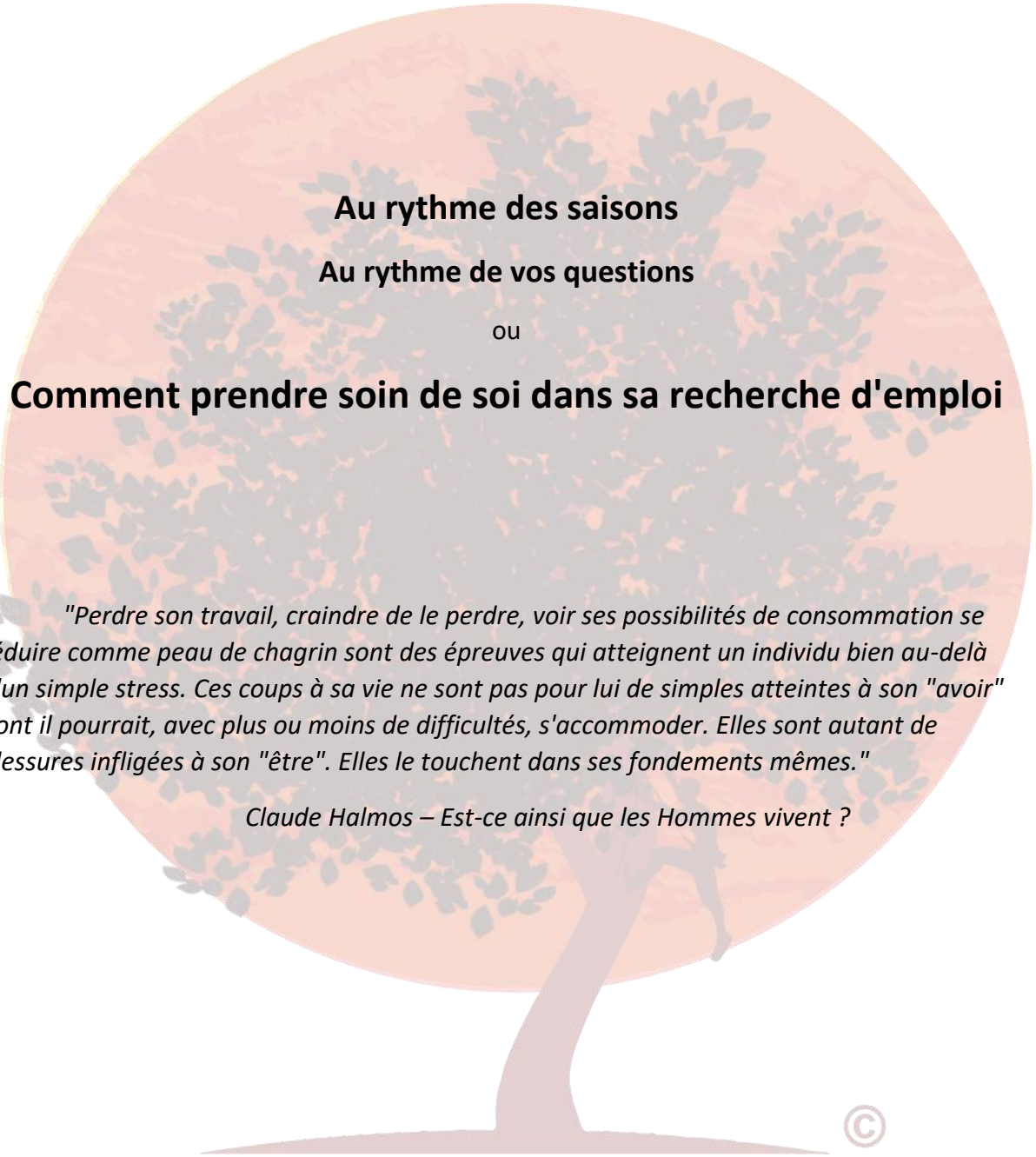


*A Dau, Cha et Ben,  
Vous, le plus beau cadeau que la vie m'ait donné,  
je vous chéris où que vous soyez*

*A vous tous  
qui avez croisé mon chemin*

*A ce merveilleux lien qui nous unit...*



**Au rythme des saisons  
Au rythme de vos questions  
ou  
Comment prendre soin de soi dans sa recherche d'emploi**

*"Perdre son travail, craindre de le perdre, voir ses possibilités de consommation se réduire comme peau de chagrin sont des épreuves qui atteignent un individu bien au-delà d'un simple stress. Ces coups à sa vie ne sont pas pour lui de simples atteintes à son "avoir" dont il pourrait, avec plus ou moins de difficultés, s'accommoder. Elles sont autant de blessures infligées à son "être". Elles le touchent dans ses fondements mêmes."*

*Claude Halmos – Est-ce ainsi que les Hommes vivent ?*



## **Préface**

*Geneviève a déjà parcouru un beau chemin. Un chemin long, riche et profond. Elle s'est engagée sur celui-ci en suivant un véritable appel de son âme. Certaines circonstances de la vie l'ont en effet confrontée à des défis extrêmement ardues. Et elle les a accueillis avec dignité, endurance et sagesse. La bienveillance avec laquelle elle accompagne les gens est fondée sur une compassion et une compréhension profondes issues de sa propre expérience.*

*J'ai eu le bonheur de faire sa connaissance en 2012, en tant que participante à mes méditations guidées. Sa présence était toujours agréable, elle apportait légèreté et gaieté dans le groupe. En découvrant ce caractère très attentif aux besoins des autres, je m'inquiétais parfois qu'elle ne s'efface trop ou ne s'oublie. J'ai rapidement compris qu'elle cumulait, avec discrétion, une belle sagesse lui permettant d'être également à l'écoute de ses propres besoins. Ce livre nous montre avec quelle finesse et créativité elle énumère en détail aussi bien les besoins que les solutions pertinentes adaptées à chaque situation.*

*J'ai ensuite eu l'honneur de l'accompagner dans ma formation "énergies subtiles®" pour une durée de 4 ans. Cet accompagnement m'a permis de découvrir plus en profondeur sa personnalité courtoise, son caractère serviable et son âme délicate. Deux traits de caractère me frappent particulièrement, parmi tant d'autres : sa générosité et son positivisme. Elle est habitée par des véritables idéaux et elle est ravie de les exprimer dans le concret. Un exemple, quand je rassemblais un groupe de bénévoles pour repeindre les salles d'une association socio-spirituelle, elle se trouvait dans les premiers rangs des volontaires enthousiastes. Bien que la formation soit très exigeante, elle prend plaisir à offrir à la communauté son aide en dehors d'un curriculum pourtant déjà chargé. Associée à cette sensibilité naturelle aux besoins du groupe, sa créativité œuvre sans cesse à produire des idées et des propositions afin de rendre la vie des autres agréable et fluide. Et à cela s'ajoute son humour, la façon dont elle adore rire et faire rire son entourage.*

*Je suis reconnaissant à la vie de m'apporter dans les formations de merveilleux séminaristes. J'espère éclairer ici un peu l'allure spécifique avec laquelle les qualités de Geneviève brillent parmi les autres étoiles, chacun des séminaristes ayant son panache unique.*

*Geneviève a déjà parcouru un chemin de vie riche et profond. Le long de ce chemin, elle a cueilli des trésors, petits et grands. Avec la créativité et la générosité qui la caractérise, elle nous transmet ces trésors avec beaucoup de clarté, et les traduit en outils adaptés au domaine de la recherche de l'emploi, auquel elle apporte fraîcheur et fluidité. Elle situe la question de la recherche de l'emploi dans sa plus noble perspective : une recherche du « soi » et l'expression authentique de celui-ci dans un contexte professionnel. Elle nous démontre, avec beaucoup d'art, comment appliquer certains concepts et enseignements clefs de la formation Énergies Subtiles, comme le cycle de la transformation, certains aspects de la Présence Intégrale, la CNV et le chemin de la transformation, dans un secteur public, de façon accessible et pragmatique.*

*Bien que cette perspective soit large et transcendante, Geneviève nous propose des véritables outils qui rendent cette démarche très concrète. Dans ce livre, elle emporte le chercheur par la main et l'amène à travers trois voyages de découverte. Graduellement, le chercheur découvre la nature de son paysage intérieur. Simultanément, il explore le paysage de l'emploi, selon une synergie qui permet aux deux aspects de sa recherche de cristalliser naturellement ensemble.*

*Les fils rouges de cette démarche sont la conscience, la prise de conscience et le fait de conscientiser. Au lieu de fournir des réponses, ce livre propose un éventail de questions afin de susciter la découverte et la conscientisation. Ces questions n'ouvrent pas seulement le regard, mais également tous les sens, permettant de découvrir les réalités intérieures et extérieures, ainsi que leurs interférences. Cette ouverture d'esprit connecte le chercheur avec la « Vie » et les cycles de vie. Et c'est la « force du vivant » qui porte vers l'avant le chercheur dans sa propre vie à lui.*

*Ce livre se lit comme une histoire interactive, rafraîchie par de nombreuses anecdotes et des petites pauses contemplatives. Au long du chemin, le chercheur ne va pas apprendre l'histoire de quelqu'un d'autre, mais écrire sa propre histoire, devenir l'auteur de sa propre vie personnelle et professionnelle. Je vous souhaite d'entreprendre ce merveilleux cheminement auquel ce livre vous invite.*

*Jan Janssen*

*Coach Intégral - Thérapeute énergétique*

*Formation Energies Subtiles – Présence Intégrale à Bruxelles*





## A propos du livre

« Bonjour ! Je vous remercie d'être présent à cet entretien ! » ... C'est par ces mots que j'accueille les chercheurs d'emploi convoqués dans mon bureau. Ils sont souvent surpris par cet accueil. Certains me portent un regard interrogateur vérifiant par là si ma gentillesse est sincère. D'autres débute tout de suite l'entretien, heureux d'être accueillis avec le sourire. D'autres enfin me rétorquent « Merci mais je n'ai pas vraiment eu le choix ! ».

S'il est vrai que, sur le courrier qui leur est adressé, il est indiqué que toute absence peut entraîner des sanctions, je leur réponds cependant : « non, non, je vous remercie sincèrement car vous avez fait le choix, en venant au rendez-vous, de respecter le temps que j'ai prévu à votre intention. Vous auriez pu, ce matin, faire le choix de me téléphoner pour vous excuser ou ne pas venir sans prévenir en assumant alors tous les risques que cela encoure. Donc, merci d'avoir fait ce choix »

En les accueillant de la sorte, au-delà de les remercier, je désire leur signifier que la relation sera d'égal à égal même si le contexte dans lequel je travaille pourrait leur faire penser le contraire.

Personnellement, je ne crois pas qu'ils aient besoin de moi pour trouver un emploi. Ils ont chacun les compétences spécifiques du métier qu'ils viennent de perdre ou celles qu'ils ont acquises durant leur formation. En revanche, le marché de l'emploi ou leur situation personnelle peut leur avoir fait perdre la confiance en eux-mêmes, la confiance vis-à-vis des autres, la confiance en un avenir où ils se sentent à leur place.

Et là, je sais que j'ai un rôle à jouer, celui de catalyseur qui réenclenche un processus, celui de soufflet qui réactive le feu, celui de « prêteur d'oreilles » afin que la personne s'entende mieux comme aimait à le dire Françoise Dolto.

En 2015, après avoir lu l'ouvrage de Claude Halmos « Est-ce ainsi que les hommes vivent ? », je me suis sentie confortée dans ma façon d'être et j'ai proposé à ma hiérarchie l'idée d'une animation dont l'objectif premier était d'inviter les chercheurs d'emploi à prendre soin d'eux. L'idée a été jugée intéressante puis, pour de multiples raisons, n'a pas été concrétisée.

Il a fallu que des événements personnels me secouent pour que je reprenne l'idée début 2017 et que je la développe sous forme d'un livre. Pourquoi sous cette forme ? J'ai expérimenté cet étrange phénomène : si je propose une animation pour prendre soin de soi en tant que chercheur d'emploi, personne ne vient. Ce genre de module n'est pas considéré comme sérieux par les bénéficiaires eux-mêmes. Le poids du conditionnement sociétal fait que peu de personnes s'autorisent à se faire du bien s'ils sont sans emploi. J'ai fait le pari de la force « de la chose écrite » pour changer les mentalités, se permettre, s'autoriser, redevenir maître de son choix.

J'ai donc décidé d'écrire un livre comme une invitation à prendre soin de soi.

Yannick, que j'ai eu le bonheur de soutenir comme de nombreux autres chercheurs d'emploi l'explique bien dans la lettre qu'elle m'a écrite. Je lui ai demandé l'autorisation de la publier car son message résume bien l'intention du livre.

« Je suis heureuse d'avoir rencontré Geneviève qui m'a dit texto que j'avais le droit de me reposer et de me faire du bien tout en étant à la recherche d'emploi.

Ses paroles m'ont débloquée pour aller de l'avant. Sinon, je me sentais obligée de prester quelque chose et je ne me sentais vraiment à l'aise que les week-ends où j'étais comme tout le monde.

Lors d'un salon de l'emploi organisé à Namur, j'avais participé à un speed dating et rencontré des chefs d'entreprise. Par la suite, j'étais tombée sur un article de presse qui en parlait et j'avais reconnu une photo de moi, prise de dos, lors de l'interview. L'employeur parlait d'une dame trilingue, quadragénaire qui semblait fatiguée...

J'ai pris conscience que mon aspect physique portait les stigmates de mon malaise dans la recherche d'emploi et que si mes compétences étaient décelées, je présentais une image défaillante. Seul le repos par une activité physique pouvait me faire retrouver le sourire et une personnalité à la hauteur des interviewers. Redevenir égale à l'autre et non plus me sentir inférieure parce que je n'avais pas de boulot.

C'est aussi l'idée que l'on n'est pas demandeur d'emploi mais offreur d'emploi, cette vision change tout.

Retrouver l'estime de soi par un tas d'actions bienveillantes envers soi-même...<sup>©</sup>

Se donner le temps de lire, de se nourrir, de reprendre du poil de la bête, se donner de la valeur... »

Yannick

Prendre soin de soi est une invitation à aller à son propre rythme. Dans la nature, le cerisier fleurit en premier et nous offre ses fruits en avril-mai alors que d'autres arbres libèrent à peine leurs senteurs printanières. Les arbres, les plantes, les animaux évoluent sans se comparer aux autres, sans se juger en mieux ou en moins que leurs voisins.

En écrivant le livre, j'ai voulu aussi me nourrir de l'enseignement de la Nature afin qu'elle enrichisse notre propre nature humaine. Je suis une enfant de la ville et j'ai depuis peu posé un regard sur le ciel, les arbres, les animaux qui peuplent nos campagnes tout comme les jardins et les parcs de nos villes. De ce regard, j'ai ressenti toute la sagesse présente depuis la nuit des temps nous invitant à prendre soin de nous. Chaque chapitre du livre est relié à une saison, à une direction cardinale, à un moment de la journée afin que le sujet abordé puisse bénéficier de l'éclairage spécifique de la nature à ce moment-là ou à cet endroit-là. Cet enseignement est repris sous l'intitulé « La Nature nous est contée ». Car le temps avance, les saisons passent, les directions se déploient, inlassablement, sans arrêt ni questionnement.

Prendre soin de soi est aussi une invitation à s'enrichir de la sagesse de nos contemporains ou de ceux qui ont vécu avant nous. Nous sommes des êtres de lien. Dans les heures qui suivent notre naissance, nous survivons grâce aux soins de nos parents ou des adultes responsables de notre bien-être. Une grande partie de notre évolution et de notre confiance en soi se ressource dans le regard des autres. Depuis toute petite, je me nourris de citations, phrases, lectures qui m'offrent un éclairage particulier à ce que je vis ou des pistes de réflexion aux questions que je me pose. Je partage cette sagesse tout au long de l'ouvrage sous l'intitulé « Si l'envie est à la méditation »


D'autre part, prendre soin de soi, c'est aussi savoir ce qui est juste pour soi. Le livre est donc construit comme une invitation à suivre ses propres besoins. Chacun est libre d'y avancer selon le désir ou l'énergie du moment. Certains jours j'ai envie de réfléchir, lire, me documenter. D'autres jours, je préfère vivre et expérimenter certaines choses. Enfin, il m'arrive aussi de ne rien vouloir, de simplement me laisser porter par la vie.

J'ai disposé, tout au long des pages, des encadrés qui seront, soit une invitation à en savoir plus si l'énergie du moment est à la réflexion, soit une invitation à expérimenter si l'énergie du moment est à l'action. Les jours où l'envie est de se laisser porter par la vie, prenez du plaisir à le faire en dehors de tout encadré !



Enfin, lors de la première version du livre, j'avais imaginé une lecture qui suive uniquement le cycle des saisons.

Seulement, j'ai été très surprise que certains de mes proches disent ne rien comprendre à ce cheminement. Pour eux, il était important d'avoir des réponses immédiates aux problèmes qu'ils rencontraient. Ils désiraient des solutions alors que, justement, je ne voulais pas tomber dans le « Yaka » faire ceci ou cela.

Comment concilier ces contraires ?  A expérimenter en deuxième partie : page 145



### ***Si l'envie est à la méditation***

*Les opposés nous permettent d'avancer. Ce ne sont pas les similitudes ou les régularités qui nous font progresser dans la vie mais les contraires. Tous les contraires de l'univers sont présents en chacun de nous.*

*Soufi Mon Amour – Elif Shafak*

L'idée s'est construite à partir d'une suggestion de mon frère « Et si tu écrivais ton livre avec des portes d'entrée thématiques, par exemple : comment se préparer à un entretien d'embauche ? ».

J'ai aimé que le lecteur puisse choisir comment lire le livre. J'ai donc gardé la proposition des portes thématiques en veillant à suggérer uniquement des exercices. Pourtant la logique n'était toujours pas évidente pour certains. J'ai donc retravaillé l'ensemble du livre en le divisant en quatre parties distinctes même si elles se présentent toutes sur le même rythme des saisons :

- Une première partie où je partage mon expérience de conseillère en insertion professionnelle ;
- Une deuxième partie où se retrouvent toutes les expérimentations avec un focus particulier sur deux moments forts de la recherche d'emploi : la réflexion sur soi et l'entretien d'embauche ;
- Une troisième partie où s'organisent les suggestions de lectures et d'exercices selon les questions que l'on se pose
- Une quatrième partie reprenant les œuvres qui ont fait ce livre



Je vous invite donc à choisir la lecture qui vous convient le mieux ! En écrivant cette phrase, me revient en mémoire la comptine de mon enfance :

*"Il était une fermière*

*Qui allait au marché*

*Elle portait sur sa tête*

*Trois pommes dans un panier*

*Les pommes faisaient Rouli, roula*

*Les pommes faisaient Rouli, roula.... Stop !*

*Trois pas en avant,*

*Trois pas en arrière,*

*Trois pas sur le côté,*

*Trois pas de l'autre côté !"*


Associé à cette chanson, le souvenir du plaisir que j'avais à chanter ainsi tout en avançant un pas en avant, un pas sur le côté, ... Mon rêve est que vous puissiez vous amuser tout autant en choisissant d'avancer comme il vous chante !





Avant de vous laisser débiter dans votre cheminement personnel, j'aimerais vous **partager ma vision du marché de l'emploi.**

En cercle bien sûr !

Et ce n'est pas uniquement parce que j'ai deux petits ronds autour des yeux ! 

Je partage l'idée que toute entreprise créée par un employeur, tout emploi au sein de celle-ci ou toute activité d'indépendant, d'artisan, de profession libérale, etc ... répond à un besoin exprimé par les citoyens.

### **Nous sommes tous utiles.**

Tous interconnectés aussi bien dans notre vie privée que dans notre vie professionnelle.

Si nous prenons l'exemple de la femme qui est prête à accoucher : depuis la nuit des temps, pour s'assurer que tout se passe bien pour la mère et l'enfant, des initiés et des proches agissent, soutiennent, rassurent, protègent, ... et se nomment à l'heure actuelle gynécologue, sage-femme, anesthésiste, infirmier, pédiatre, papa, ... Cette mise au monde est ce qui relie la femme à ceux qui sont présents à son chevet et à celui du bébé.

Si nous continuons avec cet exemple, l'enfant grandit et a envie (besoin) de comprendre le monde qui l'entoure. Il est curieux de découvrir ce qu'il aime faire et les activités où il se sentira le plus utile aux autres. A nouveau, pour répondre à l'ensemble de ses besoins, interviendront (chacun à leur tour ou en même temps) des professionnels de la formation, de l'orientation, des secteurs culturels, sportifs, ... ainsi que des amis, voisins, ...sans oublier tous les outils de communication créés par d'autres professionnels (ingénieurs, techniciens, créateurs, journalistes, ...).

L'enfant et ses parents ont besoin de trouver des aliments pour se nourrir, un toit et des vêtements pour se protéger. Ils ont besoin également de communiquer et d'avoir des relations satisfaisantes qui les amènent à se parler, se déplacer, à voyager. Ils cherchent à rester en bonne santé, à être en sécurité...jusqu'au moment où ils ont besoin d'être entourés lorsqu'un des leurs disparaît. Pour répondre à ces besoins, interviennent tout autant les professionnels du secteur de l'alimentation, de la construction, de la communication, de la logistique, ...jusqu'aux services de pompes funèbres.

De sa naissance jusqu'à sa mort, l'être humain veille à la satisfaction de ses besoins soit en posant lui-même les actes utiles (chasser, pêcher, réparer sa maison, soigner et éduquer ses enfants, jouer, se déplacer, ...) soit en demandant à d'autres professionnels une aide bien spécifique car rares sont les hommes et femmes-orchestres.

Si nous prenons ce recul pour observer la société dans laquelle nous évoluons (ou la planète Terre), nos gestes personnels et professionnels sont toujours en lien avec d'autres êtres vivants (du monde humain, animal, végétal et minéral). Rares sont les êtres humains vivant sur une île déserte. Le film "Seul au monde" nous rappelle combien notre besoin de communiquer, par exemple, est en souffrance en l'absence d'autrui et qu'un visage dessiné sur un ballon de football est mieux que rien.

Si pour certaines professions, le lien est clairement défini entre l'action et le besoin du citoyen, il n'en est pas de même pour certaines fonctions, par exemple, au sein de sociétés de grande taille, de ministères ou de multinationales. Dans les années 80 ont surgi les notions de clients et fournisseurs internes pour aider justement chacune et chacun à se situer comme un maillon indispensable au processus de production ou de service (qualité totale).

Je me rappelle mes activités d'analyste de fonctions où j'aimais comprendre les liens qui se tissent entre les différents professionnels afin de rédiger au mieux la rubrique "finalités" c'est-à-dire, celle qui décrit en quoi la fonction est indispensable à la société. Pour moi, cette rubrique était le cœur même de la fonction, celle qui donne du sens au professionnel qui l'assume. Qui reçoit encore une description de sa fonction avec cette rubrique "Finalités" bien détaillée ?

Le lien aux autres, la finalité permet de donner du sens à notre action car il nous permet de voir comment nous contribuons au bien-être collectif. A quel moment, je reçois ... A quel moment, je donne ... dans le cercle de la Vie.

Et vous, quelle est votre vision du marché de l'emploi ? Comment voyez-vous votre contribution dans ce vaste ensemble ?



#### ***Si l'envie est à la méditation***

*Nous offrons notre travail, notre créativité, notre savoir-faire, nos talents d'éleveur, de cuisinier, d'agriculteur ou de bâtisseur aux générations présentes et futures. Ceux qui gardent cette pensée à l'esprit ne ressentent pas leur travail quotidien comme un fardeau ou une obligation. Nous ne sommes pas réellement acteurs de notre travail : il nous traverse, il emprunte nos mains, notre intelligence, notre imagination ou nos compétences mais il ne vient pas de nous. Car nous ne sommes pas propriétaires de nos capacités physiques ou intellectuelles : elles nous ont été transmises et nous les transmettons à notre tour. Nous sommes les maillons d'une gigantesque chaîne humaine, un fleuve ininterrompu de savoirs et de connaissances. Que serait un fleuve sans ses affluents ? Chacun de nous contribue au grand fleuve de la culture et des traditions humaines.*

*Satis Kumar – Tu es donc je suis – Belfond – 2015*

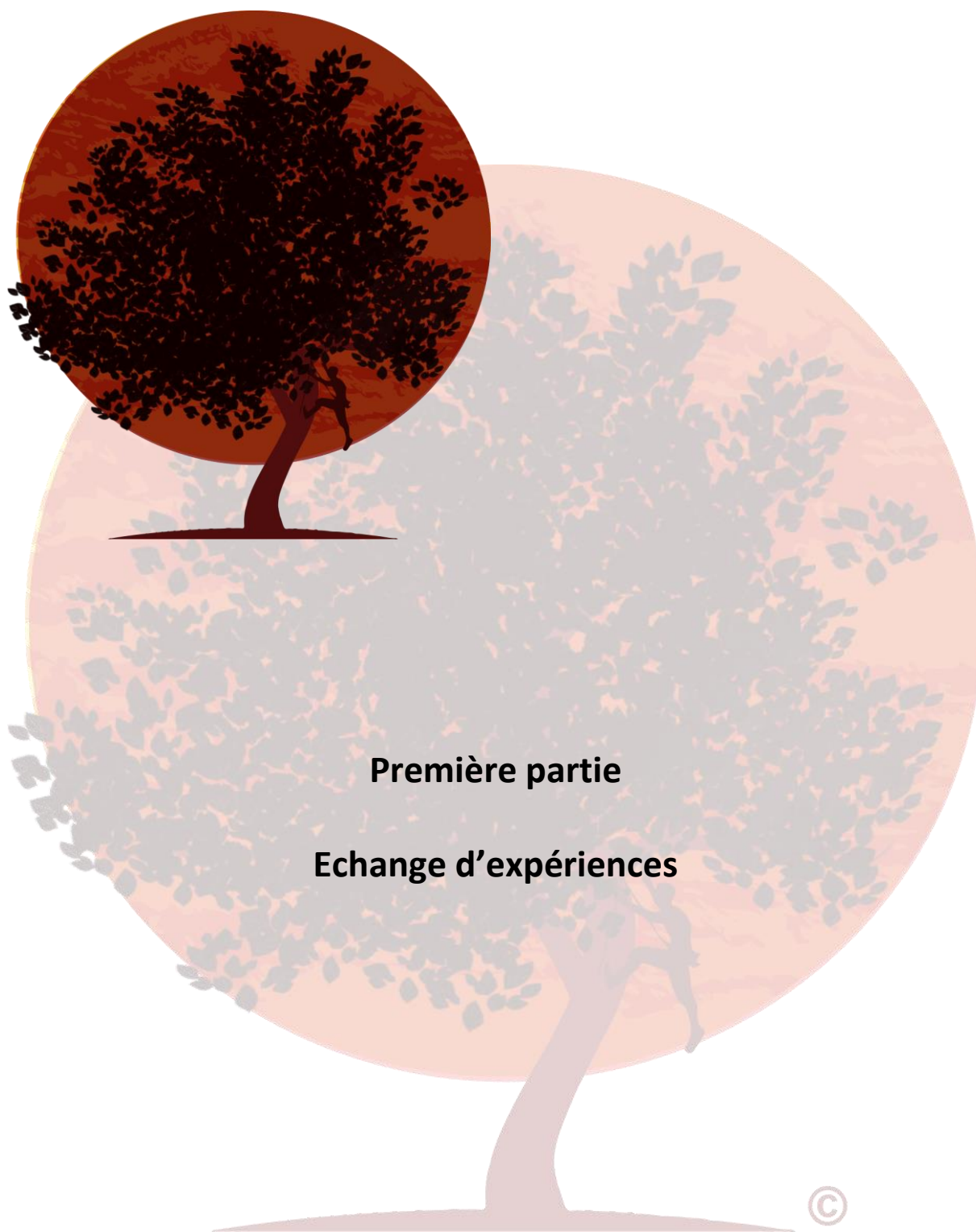
Je dédie ce livre à toute personne en recherche d'emploi...ou autre...car rien n'est figé dans la vie, tout est changement. Le fil rouge est de prendre soin de soi peu importe le titre que l'on porte : étudiant, travailleur, chercheur d'emploi, employeur, ministre, retraité, ...

**Je nous souhaite un beau moment en notre compagnie.**



Geneviève Collet

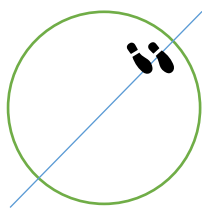




**Première partie**

**Echange d'expériences**





## Chapitre 1 : Nord Est - L'aube - Début février - les pensées



### « La Nature nous est contée... »

*Au Nord-Est, nous sommes à l'aube de notre cheminement. L'aube d'un nouveau jour. Un jour où nous sommes réveillés par un coup de tonnerre éclatant juste au-dessus de notre tête alors que le ciel est déchiré par un éclair de lumière.*

*C'est le genre de réveil qui ne s'oublie pas car les orages sont rares en cette période de l'année. Dehors, le jour ne s'est pas encore levé. Au loin, un léger éclaircissement dans le noir du ciel. Il fait froid. Nous sommes en hiver aux alentours de la fin janvier ou du début février. La gelée, si ce n'est le gel à certains endroits, recouvre le sol, le pare-brise, les toitures, ...*

*Dans l'air de ce nouveau matin, l'odeur d'un feu de bois titille nos narines. Aucun oiseau n'ose lancer son chant de peur d'attirer la pluie. Tout le monde attend le prochain coup de tonnerre en espérant tout bas qu'un décalage se manifeste entre la lumière perçue et le grondement ... un, deux, trois, quatre, cinq...ouf! L'orage s'éloigne !*

*Chacun retrouve sa respiration et calme son cœur... Les premiers chants des oiseaux se font entendre tout comme le premier cri du bébé qui vient de naître dans la maison voisine.*

*Le début d'un cycle. Un cycle où tout est nouveau comme l'air qui s'engouffre dans les poumons à chaque inspiration ou comme la vague qui s'écrase sur la plage avant de laisser la place à une nouvelle vague.*

*Le décor est planté afin de nous rappeler, tout simplement, que toute chose a un début et une fin. Et nos journées, ont-elles un début et une fin ?*

*En sommes-nous encore conscients dans cette course un peu folle afin qu'enfants, conjoint, activités, courses, amis, loisirs, repas, factures, ...arrivent à rentrer tous ensemble, dans l'ordre ou le désordre, en une seule et même journée ?*

*En voyant ainsi nos journées déborder de mille et une choses à faire, me revient l'image de certains métros où des stewards sont engagés rien que pour pousser les gens afin que les portes puissent se fermer.*

*Souvent les saisons passent, les jours se lèvent et se couchent sans que nous n'en soyons plus conscients.*

*Au Nord-Est, en ce début de cycle, l'invitation est de faire une courte pause et de se demander : là, en ce moment, à quoi je pense ?*

## Comment approcher ses pensées ?

Je vais peut-être vous étonner mais j'aime « penser ». Je suis émerveillée par les multiples facettes de l'esprit : créativité, ingéniosité, déduction, logique, ... En revanche, je suis toujours surprise de passer de longs instants dans ma tête sans toutefois être capable de me rappeler à quoi j'ai réfléchi.

Se demander : "A quoi je pense ?" est une manière de poser son attention sur les pensées. Et poser son attention, c'est commencer à observer.

"Tiens, je rumine encore cette vieille pensée !" ou " Cela fait la 10<sup>e</sup> fois depuis ce matin que j'ai cette même pensée" ou « Cette vue du ciel bleu me fait penser à ... »

Observer ce qui nous traverse l'esprit au moment où nous voyons une offre d'emploi ... ou lors d'un entretien d'embauche ... ou lors de l'ouverture du 10<sup>e</sup> mail refusant courtoisement notre candidature, ...

Observer que nous sommes en train de nous critiquer intérieurement (*je n'y arriverai jamais*) ou de nous emballer comme un fou (*c'est le job rêvé, c'est ça ou rien !*) ou de refaire le monde (*ce n'est pas possible, tous les mêmes ! Ah, moi, si j'étais ...*)

Ces observations nous permettent :

- De prendre du recul (*qu'est-ce qui se passe en moi ?*),
- De rester présents à nous-mêmes (*qu'est-ce que je ressens, quels sont mes besoins ?*)
- D'être présents à la situation (*quelle est la réalité objective ?*).

Observer veut dire "**Être conscient**" de soi et de ses pensées.

Dans la recherche d'emploi, être conscient de ses pensées renforce le calme et la confiance en soi même si nous avons l'impression d'être en pleine tempête.





## **Pour en savoir plus**      **Les pensées**

*Selon les dernières découvertes en neurosciences, les pensées sont au cerveau ce que l'air est aux poumons...indispensables et incessantes...une pensée laissant la place à une autre pensée comme un inspire laisse la place à un expire. Toute activité cérébrale est une pensée. Quand nous rêvons ou même si nous sommes dans le coma, des pensées traversent le cerveau. Selon Bernard Mazoyer, spécialiste en neuro-imagerie cognitive : "Le seul moment où on ne pense pas c'est quand on est mort".*

*De manière très schématique, l'homme s'est mis à penser lorsque ses instincts ne pouvaient suffire à assurer sa survie.*

*Le cerveau emmagasine toutes les informations venant de l'extérieur (expériences olfactive, visuelle, auditive, gustative et kinesthésique) et les traite afin de répondre le plus adéquatement aux besoins de l'organisme.*

*Ensuite, le cerveau mémorise la qualité de ces réponses en "agréable" ou "désagréable". C'est ainsi que chacun se forge ses propres idées sur le monde (pensées, représentations, ...) en cherchant à reproduire ce qui était agréable et en évitant le plus possible ce qui était désagréable.*

*Le néocortex, siège de la pensée, s'est développé pour préparer au mieux demain c'est-à-dire pour anticiper, planifier et agir sur l'environnement pour que les réponses aux besoins (de préférence, une réponse ayant une qualité "agréable") soient plus fréquentes que les non-réponses (la frustration et le manque étant en général des réponses de qualité "désagréable").*

*Le néocortex est capable aussi d'imaginer des situations agréables et le corps réagit comme s'il vivait vraiment ces situations. Si le néocortex est capable d'imaginer les situations agréables, il est aussi capable d'imaginer les situations désagréables sans pour autant les vivre.*

*Le néocortex est le lieu du cerveau qui "fabrique" du sens à partir des sensations captées à l'extérieur de nous, dans notre environnement.*





## Comment peut-on se perdre dans ses pensées ?

"Arrête de rêver !" ou "Tu es dans les nuages !" Qui n'a pas, un jour, entendu ce genre de remarques ? Pour ma part, j'apprécie beaucoup cette image « Être dans les nuages » car c'est souvent ainsi que les pensées sont comparées : les pensées sont comme des nuages passant dans le ciel bleu.

Si nous acceptons l'idée que nos pensées sont comme des nuages, où se trouve alors notre conscience, cet observateur que nous venons de découvrir ?

Imaginons que nous sommes à la campagne et que rien ne vient troubler notre regard mis à part les champs et les arbres. L'horizon est dégagé tout comme le ciel d'un bleu intense. Nous nous asseyons au pied d'un arbre et regardons passer dans le ciel quelques beaux nuages blancs. Si ces nuages sont nos pensées, notre conscience peut se trouver :

- a) **Aux côtés du soleil** : notre conscience observe les pensées qui passent en dessous d'elle
- b) **A califourchon sur une pensée** : notre conscience est partie avec les pensées comme un cavalier sur le dos de son cheval
- c) **Assoupie au pied de l'arbre** comme un chat se mettant en boule pour se reposer, les yeux fermés : notre conscience s'est mise en veilleuse.

Voyons en détail ces trois positions :

- a) La conscience observe les pensées sans pour autant être affectée par elles. Gros nuages noirs ou petits moutons blancs, la conscience observe au loin. Arnaud Desjardins compare la conscience à un écran de cinéma où serait projeté un film. Qu'il y ait un incendie ou une inondation durant la projection, l'écran reste identique à lui-même du début jusqu'à la fin du film. Il en va de même pour la conscience qui reste neutre même si des pensées agréables ou des pensées horribles la traversent.
- b) La conscience bondit d'une pensée à l'autre dans une course effrénée. Nous vivons parfois cette situation quand nous avons des activités habituelles. Par exemple, si nous empruntons toujours le même chemin pour nous rendre au supermarché, il se peut que nous nous perdions dans nos pensées et qu'à un moment, nous reprenions conscience du lieu où nous sommes « *Tiens, je suis ici ! Et je n'ai plus aucun souvenir du chemin parcouru !* »
- c) La conscience s'offre un temps de pause et laisse ainsi les pensées-nuages vagabonder seules dans le Ciel. La conscience s'est mise en position "off" c'est-à-dire qu'elle ne capte plus les pensées qui continuent pour autant à se former à partir de tous les stimuli sensoriels que le cerveau capte. Cette situation est fréquente quand aucune activité ne mobilise le cerveau qui se met, de ce fait, en "veilleuse (le réseau du mode par défaut). C'est ce qui se passe, par exemple, si nous sommes à l'arrêt du bus et que nous l'attendons sans rien faire, les mains dans les poches.

Les trois positions de la conscience ont chacune leur utilité. Une juste répartition entre celles-ci est donc l'idéal...et pour ce faire, **rien de tel que d'observer ce qui se passe en soi, d'être présent à soi !**



### ***Si l'envie est à la méditation... Du faiseur de pluie au faiseur de paix***

*(Faire la Paix – Jean Yves Leloup- Ed du Relié - 2013)*

*Il y eut une grande sécheresse dans le pays de Kiao Tchou. Les hommes souffraient de la soif, plantes et animaux commençaient à périr ; on fit alors appel à tous les techniciens et à tous les magiciens capables de faire revenir la pluie, et avec elle la vie, dans le pays de Kiao Tchou.*

*Il y eut des coups de canons, des explosions de dynamite, mais aussi des processions, des incantations et toutes sortes de cérémonies censées faire venir la pluie. Mais dans le ciel rien, pas l'ébauche d'un seul nuage.*

*On se souvint alors d'un vieil homme du pays voisin qu'on appelait « le faiseur de pluie », sans trop y croire on l'invita dans le pays de Kiao Tchou, réputé pour ses savants, ses ingénieurs, ses techniciens, mais aussi ses sorciers, ses moines, ses religieux et autres hommes de pouvoir.*

*Quand le vieil homme arriva dans le pays de Kiao Tchou, il semblait avoir du mal à respirer, il se boucha le nez comme si l'air diffusait une mauvaise odeur ; on l'invita au palais et on mit à sa disposition toutes sortes d'instruments, de produits et de techniciens, qui dans les temps passés suffisaient à faire venir la pluie. Il refusa tout ce qu'on lui proposait et demanda seulement qu'on le laisse seul et tranquille dans une petite cabane un peu à l'écart, il demanda même qu'on dépose ses repas à quelques mètres de la cabane.*

*Pendant trois jours, le vieil homme resta enfermé dans cette cabane, silencieux, sans doute immobile ; nul ne put savoir ce qu'il « faisait ». Au soir du troisième jour, on vit apparaître un premier nuage ; le quatrième jour la pluie commença à tomber ; le cinquième jour ce fut de la neige, ce qui était complètement inhabituel pour la saison et le pays.*

*Les paysans étaient dans la joie ; les savants, les ingénieurs, les sorciers et les religieux étaient dans l'étonnement : qu'a-t-il fait pour réussir ainsi là où nous avons échoué, il ne semble pas avoir utilisé de moyens visibles et puissants.*

*Ils lui demandaient tous : « Qu'avez-vous fait ? » Le vieil homme répondit humblement, regardant la terre : « Je n'ai rien fait.*

*- Mais que s'est-il passé alors ? » Le vieil homme répondit : « Je viens d'un pays où les choses, les animaux et les humains sont en ordre avec la nature et en harmonie avec le Tao. Quand je suis arrivé dans votre pays, j'ai eu du mal à respirer, l'air sentait mauvais, comme si dans votre pays les choses, les animaux et les humains n'étaient pas en ordre avec la nature et ne vivaient pas en harmonie avec le Tao.*

*« Je me suis senti comme contaminé et il m'a fallu trois jours de silence et de solitude pour me remettre en ordre avec la nature et en harmonie avec le Tao. Quand on est en paix, c'est-à-dire, en ordre avec la nature et en harmonie avec le Tao, ce qui doit arriver arrive. La sécheresse appelle la pluie, c'est de nouveau l'harmonie des contraires, l'alternance des opposés, on entre de nouveau dans la danse, dans ce mouvement de la vie qui se donne, qu'on appelle le Tao. »*

## Être présent à soi, à quoi cela sert-il ?

Être présent à soi, c'est vérifier que nos pensées restent bien à notre service, qu'elles nous permettent de réagir avec efficacité selon les circonstances. Ou de constater qu'elles vivent leur vie de manière autonome ou sont en souffrance. En tout cas qu'elles ne sont plus liées à leur mission première à savoir prendre soin de nos besoins.

Comme nous pouvons avoir des altérations de nos sens, nous pouvons aussi souffrir d'altérations de nos pensées. Si une personne perd la vue ou l'ouïe, il lui faut d'abord en prendre conscience pour, ensuite, réagir adéquatement afin de vivre le plus confortablement possible. De la même façon, si nos pensées tournent en rond, se figent ou nous tirent vers le bas, il est utile de s'en apercevoir pour réagir adéquatement.



A expérimenter en deuxième partie : « Approcher ses pensées » page 146

## Prenons plaisir, amusons-nous à

- Observer nos pensées,
- Voir comment nos pensées arrivent : tel événement ou telle situation déclenche toujours la même sorte de pensées...bravo !! Soyons émerveillés par toutes ces découvertes aussi minimes (tiens, une pensée qui juge) soient-elles.
- Voir comment elles partent : « *en faisant ça, je pense à autre chose ou si je fais telle activité (sport, art, culture, ...), je ne pense plus à rien, je fais le vide dans ma tête* ».
- Repérer les pensées qui nous mettent de bonne ou de mauvaise humeur
- Noter le nombre de fois où la même pensée revient (par exemple, pendant une journée)



### ***Si l'envie est à la méditation...***

*Si je peux observer mes actions mentales, je peux les commenter, les évaluer et les modifier.*

*Le Cerveau magicien - Roland Jouvent*



A expérimenter en deuxième partie : « Les différentes formes de pensées » page 147





### **Pour en savoir plus**

**Les pensées sont à notre service si elles sont :**

- Fluides (elles passent dans notre conscience comme des nuages dans le ciel)
- Réalistes (elles reposent sur des faits objectifs, des situations vécues, ...)
- Tournées vers une vision de la vie où l'on peut trouver sa place (dans la société, au sein du marché de l'emploi, au sein d'une entreprise, à l'étranger ou ...)
- Créatrices, innovantes, imaginatives
- ...

*C'est-à-dire si nos pensées sont dirigées vers la satisfaction de nos besoins*

**Les pensées sont en souffrance si elles sont**

- Répétitives (les pensées sont ruminées ; elles tournent en rond, deviennent obsédantes)
- Chimériques (elles reposent sur des idées toutes faites, des croyances, des romances, des rumeurs, ...)
- Tournées vers une vision de la vie où l'on ne trouve plus le sens (à quoi cela sert ? Cela rime à quoi ?)
- Figées (aucune alternative ou autres façons de faire, la vie s'est comme cela !)
- ...

*C'est-à-dire si nos pensées sont déconnectées de nos besoins et mènent une vie vagabonde (ou parasite)*

**Les pensées et NOUS**

- Si nous envisageons nos pensées comme des alliées, à notre service et au service de notre survie, en quoi sont-elles adaptées si elles sont désagréables ?

**Elles nous aident à rester dans un état d'alerte, de réaction (fuite, combat) face aux événements.**

- Si nous les envisageons comme des alliées, à notre service et au service de notre survie, en quoi sont-elles adaptées si elles sont agréables ?

**Elles nous aident à garder ou à renforcer les liens sociaux, affectifs**

## Après l'observation, l'attention

Après cet entraînement à "l'observation", nous pouvons porter une attention bienveillante sur nos pensées. Une attention bienveillante est une attention portée avec le cœur, une attention qui regarde les choses en face, sans trouver d'excuse, sans chercher à les banaliser ou à les exagérer.

Cette attention nous donne l'occasion de vérifier si nos pensées sont ou non à notre service et au service de nos besoins.

Cette attention est à l'opposé du jugement : Les "c'est bon" ou "ce n'est pas bon" sont des formules de petites voix critiques en nous. Accueillons nos pensées comme elles arrivent et avec le contenu qu'elles transportent. En faisant ainsi, nous sommes dans le cœur. A première vue, cet exercice semble facile. Pourtant, nous allons vite nous rendre compte combien la personne la plus dure, la plus sévère, celle qui ne laisse rien passer n'est autre que nous-mêmes...Y être attentif sans jugement est une façon d'agir afin que, petit à petit, tous ces « juges » et « critiques » intérieurs se calment et demeurent en paix.



*Si l'envie est à la méditation...*

*Si l'on devient lucidement attentif, on dispose d'une extraordinaire énergie.*

*Cette énergie de l'attention, c'est la **liberté***

*Le vol de l'aigle – Jiddu Krishnamurti*

## Penser sous la forme négative

Lors de mes entretiens, il m'arrive très souvent de faire ce petit exercice avec les personnes qui sont en face de moi. Je leur propose de se détendre, de fermer les yeux et d'écouter l'injonction que je vais leur dire à voix haute. Je les laisse s'installer et se mettre à l'aise. Ensuite, je leur demande "*Ne pensez pas à un éléphant bleu*".

Je reste en silence quelques instants et leur demande ensuite d'ouvrir les yeux et de me dire ce qui s'est passé.

Dans la majorité des cas, il est très difficile de penser à autre chose qu'à ce qui nous a été interdit de faire. Nous avons certainement déjà entendu cette expression : le cerveau n'entend pas les "ne pas".

En réalité, le cerveau imagine avant d'agir, de parler, d'apprendre, .... Il lui est donc difficile d'imaginer quelque chose pour ensuite effacer l'image qui s'est imposée à lui.

Pour nous amuser, entre amis ou en famille, nous pouvons répéter l'expérience "Ne pense pas à..." en modifiant à souhait l'objet même de l'injonction (voiture rouge, un ours blanc, un renard à rayures...). Nous verrons que la majorité des personnes visualise ce que nous leur avons demandé de ne pas visualiser.

## Les "Ne pas" lors d'un entretien d'embauche

Imaginons l'impact de phrases négatives lors d'un entretien d'embauche.

Par exemple, si nous nous mettons à la place du recruteur, comment réagirions-nous en entendant des expressions comme :

- « *Je n'ai pas eu de problème avec ma hiérarchie* »
- « *Je n'ai pas rencontré de difficulté lorsque j'ai géré... (ce problème, cette équipe, cette situation, ...)* »
- « *Je n'ai pas raté mes études* »
- « *Je n'ai pas ce défaut* »
- « *Je n'ai pas eu d'effort à accomplir pour terminer... (mes études, ce travail, ce ...)* »

Quelle est notre réaction à la lecture ou à l'écoute de ce genre de phrases ?

Comment réagirions-nous si nous entendions plutôt :

- *"Les relations avec ma hiérarchie étaient franches, constructives et basées sur la confiance"*
- *"J'ai géré (ce problème, cette situation, ...) en faisant appel à la collaboration de chacun et la solution a été trouvée en moins d'une heure"*
- *"J'ai cette qualité ..."*
- *"J'ai réussi mes études de ..."*
- *"J'ai terminé (mes études, ce travail, ...) dans les temps impartis"*

Quelle est votre impression ? .....

Dans la vie de tous les jours, nous avons tellement l'habitude d'entendre des phrases tournées de manière négative que nous n'en sommes plus étonnés. Seulement, prenons le temps d'imaginer que nous sommes un employeur et relisons les deux séries de phrases. Que ressentons-nous comme différence entre les premières et deuxièmes phrases ?

La différence est parfois subtile : pour certains, c'est une question d'énergie, pour d'autres c'est une vision plus franche, pour d'autres, c'est une qualité sonore... bref, c'est imperceptible et pourtant bien présent. ©

Cette impression, même furtive ou subtile, peut faire la différence entre deux candidats ayant des compétences égales.





## Ma croyance forme ma réalité : Est-ce vrai, est-ce vraiment vrai ?

Lorsque j'écoute les personnes me parler de leur passé professionnel ou des expériences qu'elles ont rencontrées lors de leurs démarches de recherche d'emploi, je suis très attentive à certains "petits" mots ou tournures de phrases.

Selon le contexte, les "jamais", "toujours", "trop", "souvent", "aucune", "chaque fois", "tous", "personne", "oui, mais", "je dois", "je n'y peux rien", "il faut", "je suis comme cela parce que", "je vous le jure", "ce n'est pas juste", "je n'ai pas le choix"...peuvent indiquer la présence de certaines formes de pensées.

Lorsque la confiance s'est établie, je me permets de reformuler la phrase telle qu'elle a été dite afin que la personne entende la façon dont elle tourne ses pensées. Parfois, je pose certaines questions afin qu'elle prenne conscience, à ce moment-là, de la pensée qui traverse son esprit :

*Est-ce que ce n'est vraiment « jamais » ?*

*Vous avez dit "oui, mais". A quoi avez-vous dit "oui" ?*

*Vous dites que personne ne vous aide. Est-ce vrai que personne ne vous aide ?*

*Vous dites que vous êtes comme cela. Quels sont les événements objectifs qui vous confirment que vous êtes comme cela ?*

*Vous jurez que c'est ainsi ? "Pensez-vous que je ne vous crois pas ?"*

*Vous n'avez pas le choix. Est-ce vrai que vous n'avez pas le choix ?*

Ces questions ne cherchent pas à contrer la personne, qui suis-je pour cela ? Non, elles cherchent simplement à ce que la personne se réapproprie ses pensées.

Comme nous l'avons fait dans les exercices précédents, être conscient de ses pensées permet de vérifier si nos pensées sont ou non à notre service, si elles nous enferment ou non dans certaines croyances.

- Est-ce que nous accueillons la vie telle qu'elle est ?
- Est-ce que nous nous occupons de nous ?
- Est-ce que nous sommes capables de vivre sans certaines pensées ?

Sortir de notre enfer-mement (comme aime à le dire Thomas d'Asembourg), c'est être à l'affut :

- des pensées qui nous éloignent de la réalité telle qu'elle se présente,
- des pensées qui naissent à partir des autres et non de nous-mêmes,
- des pensées que nous aimons tellement que nous en oublions que ce ne sont que des pensées.



## Ma vie est un long fleuve tranquille

Notre vie est loin de ressembler à une ligne droite. Elle ressemble plutôt à la courbe d'un électrocardiogramme avec ses hauts et ses bas.

Le titre fait référence au film de Chatiliez "La vie est un long fleuve tranquille". A mon sens, ce film caricature assez bien tous les aléas que la vie nous réserve...aléas personnels, familiaux et sociaux. Il souligne en forçant le trait comment nous pouvons rester enfermés dans des rôles, attitudes, pensées ou, au contraire, basculer dans des extrêmes opposés.

"Tout est changement" lit-on dans le "Tao The King" alors que les histoires de notre enfance nous ont plutôt habitués à des histoires se terminant par "Et ils eurent beaucoup d'enfants". Dans la Vie, les histoires commencent, évoluent et se terminent de manière toute particulière.

### Il n'y a aucune vie modèle !

J'ai constaté que les réflexions que nous avons sur notre vie passée s'arrêtent aux effets découlant de telle ou telle action.

Quand les conséquences sont favorables à notre bien-être, nous sommes très heureux de la situation. En revanche, lorsque les conséquences nous sont défavorables, il est très fréquent que nous commençons à nous fouetter en psalmodiant "Ah !! Si j'avais su !!"

En entretien, j'aime proposer aux personnes de porter leur attention sur leur histoire, leurs expériences professionnelles, leurs choix, leurs projets, leurs rêves ... En les invitant ainsi à revisiter ce qu'elles pensent si bien connaître, je leur permets de prendre conscience des pensées, croyances, idées toutes faites qui jalonnent leur vécu et qui, parfois, les enferment dans une certaine vision d'elles-mêmes.

En prenant le temps de mener cette réflexion, nous ressentons que les choix que nous avons pris dans le passé étaient adaptés au contexte dans lequel nous étions à l'époque. Nul besoin de se fouetter !



#### ***Si l'envie est à la méditation***

*On ne peut changer des événements passés mais on peut, en revanche, modifier le sens qu'on leur donne, insérer un autre cristal organisateur au milieu de la matrice de nos souvenirs : et de même qu'en changeant le code génétique d'un organisme on en modifie le fonctionnement, en injectant par un conte adapté un nouveau sens dans le passé d'un individu, toute sa vie prend une nouvelle direction et qui peut, du même coup, passer de la maladie à la santé.*

*« Même lorsqu'elle recule, la rivière avance » - Olivier Clerc*

## Comment laisser les accusations au placard ?

Les choix se prennent toujours selon un contexte donné. Tous les jours nous posons des choix. Et ceux-ci se prennent en fonction des informations que nous captons de notre environnement.

Ce matin, au moment du réveil, j'ai le choix entre rester au lit et me lever. Ce choix ne se pose pas de manière aléatoire (une fois l'un, une fois l'autre). Il se pose en fonction du contexte extérieur et intérieur. Il fait beau, il fait mauvais, je suis en forme, je suis malade, j'ai des projets, je n'ai pas de projet, je suis attendu, je ne suis pas attendu...

Ces contextes intérieurs et extérieurs présentent chacun des éléments favorables ou défavorables. Selon le poids respectif de ces éléments, la balance va pencher d'un côté ou de l'autre...et ce sera le choix adapté à ce moment précis.

Malgré toute la culpabilité que la société de la performance aime à nous faire ressentir, rester au lit est le choix adapté si, dehors, le thermomètre indique plus de 30 degrés et que, de notre côté, nous grelottons de fièvre au fond de notre lit !

En revanche, le choix sera plus délicat si aux 30 degrés extérieurs et à la fièvre qui nous fait frissonner, nous avons un rendez-vous chez un employeur.

Et pourtant, quel que soit notre choix, celui que nous prendrons sera le seul qui sera adapté à la situation !! Une seconde après, le contexte sera déjà différent...



En deuxième partie de cet ouvrage, je propose d'expérimenter « Ma vie est un long fleuve tranquille » afin de mettre de la conscience dans notre vie. Les pensées, les ressentis, les émotions et les intuitions sont nos guides aussi bien pour analyser le passé qu'imaginer le futur.

Se donner ce temps est primordial. C'est faire la paix en nous-mêmes afin d'oser se projeter dans le futur.

### Ma Vie est un long fleuve tranquille se retrouve :

Les pensées en page 150

Les ressentis en page 174

Les émotions en page 193

Les intuitions en page 210

Les pensées en page 220

Les ressentis en page 234

Les émotions en page 243

Les intuitions en page 255

...pour l'analyse du passé

...pour la réflexion sur le futur





### ***Si l'envie est à la méditation...***

### ***Le vieil homme et son cheval***

*Il était une fois un vieil homme qui vivait dans un petit village. Bien que pauvre, il était envié de tous, car il possédait un trésor : un magnifique cheval blanc. Même le roi convoitait son trésor. Personne n'avait jamais vu un cheval d'une telle splendeur, d'une telle endurance et d'une telle force. Les plus riches seigneurs des environs avaient proposé au le vieil homme d'acheter son cheval à des prix fabuleux, mais le vieil homme avait toujours refusé. "Pour moi, c'est plus qu'un cheval leur disait-il, il est comme un ami. Comment voulez-vous vendre un ami ?"*

*Un matin, le vieil homme constata que son cheval n'était plus dans l'écurie. Tous les gens du village vinrent le voir en apprenant la nouvelle. "Malheureux, lui dirent –il, nous t'avions prévenu que cela arriverait. Tu es si pauvre, tu aurais dû vendre ce cheval. Tu serais couvert d'or à l'heure qu'il est. Au lieu de ça tu as laissé passer ta chance. Maintenant le cheval s'est échappé et toi, tu es maudit. "*

*Le vieil homme leur répondit simplement : "Ne parlez pas si vite. La seule chose que nous savons c'est que mon cheval n'est plus dans l'écurie. Le reste n'est que votre interprétation. Comment pouvez-vous savoir si je suis maudit ou pas ? Comment pouvez-vous porter un jugement sur ce qui se passe ? "*

*Les gens du village protestèrent "Ne nous faits pas passer pour des imbéciles ! Nous ne sommes peut-être pas aussi sages que tu l'es mais c'est évident, la disparition de ton cheval est une malédiction. "*

*Le vieil homme répondit à nouveau "Tout ce que je sais, c'est que l'écurie est vide, et que le cheval est parti. Le reste, je ne sais pas. Que ce soit une malédiction ou une bénédiction, je ne peux pas le dire. Tout ce qu'on peut voir, c'est un fragment d'une vérité qui nous dépasse. Qui peut prédire ce qui va suivre ? "*

*Les gens du village se mirent à rire. Ils pensèrent que l'homme était fou. Ils avaient toujours pensé qu'il était stupide car s'il ne l'était pas, il aurait vendu son cheval et il serait riche. Mais au lieu de cela, il n'était toujours qu'un pauvre bûcheron. Un vieil homme qui devait couper du bois et le vendre pour survivre. Il vivait au jour le jour dans la misère et dans la pauvreté. Vraiment, c'était bien la preuve qu'il était idiot !*

*Au bout de quinze jours, le cheval revint. Il n'avait pas été volé, il s'était enfui dans la forêt. Non seulement il était revenu, mais il avait apporté avec lui une douzaine de chevaux sauvages. A nouveau, les gens du village se rassemblèrent autour du bûcheron et lui dirent. "Vieil homme, tu avais raison et c'est nous qui avons tort. Ce que nous pensions être une malédiction est une bénédiction. S'il te plaît pardonne-nous. "*

*Le vieil homme répondit : "Encore une fois, vous allez trop loin. Dites seulement que le cheval est de retour. Je constate seulement qu'une douzaine de chevaux sont venus avec lui, mais je ne juge pas. Comment savez-vous si c'est une bénédiction ou non ? Vous ne voyez qu'un fragment de la réalité. Comment pouvez-vous juger sans connaître le reste de l'histoire ? Si*

*vous lisez une seule page d'un livre. Pouvez-vous juger tout le livre ? Si vous lisez un seul mot d'une phrase. Pouvez-vous comprendre la phrase entière ? "*

*"Peut-être que le vieil homme a raison, " disaient-ils les uns aux autres. Alors ils n'en parlèrent pas plus cette fois pour ne plus être ridiculisés. Mais tout au fond, ils savaient qu'il avait tort. Ils savaient que c'était une bénédiction. Douze chevaux sauvages étaient arrivés dans l'écurie du vieil homme. Avec un peu de travail, les animaux pourraient être dressés et vendus pour beaucoup d'argent.*

*Le vieil homme avait un fils, un fils unique. Le jeune homme se mit à dresser les chevaux sauvages. Après quelques jours, il tomba d'un des chevaux et se cassa les deux jambes. Une fois encore, les villageois rendirent visite du vieil homme et lui donnèrent leur avis.*

*"Tu avais raison," disaient-ils. "La douzaine de chevaux n'étaient pas une bénédiction. Ils étaient une malédiction. Ton fils unique s'est cassé les deux jambes, et maintenant dans ta vieillesse tu n'as plus personne pour t'aider, c'est un grand malheur. Maintenant, tu es plus pauvre que jamais. "*

*Le vieil homme parla de nouveau. " Pourquoi les gens comme vous sont-ils obsédés par le jugement ? N'allez pas si loin. Dites seulement que mon fils s'est cassé les deux jambes. Qui sait si c'est une bénédiction ou une malédiction ? Personne ne sait. Nous avons seulement accès à une parcelle de vérité. "*

*Il se trouve que quelques semaines plus tard, le pays s'engagea dans une guerre contre un pays voisin. Tous les jeunes hommes du village furent réquisitionnés pour rejoindre l'armée. Seul le fils du vieil homme resta chez lui, car il était blessé. Une fois de plus les villageois se rassemblèrent autour du vieillard, en pleurant et en criant parce que leurs fils étaient partis. Il y avait peu de chance qu'ils reviennent. L'ennemi était fort, et cette guerre serait un combat perdu. Ils n'allaient jamais voir leurs fils.*

*"Tu avais raison, vieil homme," pleuraient-ils. " L'accident de ton fils a été une bénédiction. Ses jambes sont peut-être cassées, mais au moins il est avec toi. Nos fils, eux, ont disparu à jamais !"*

*<http://psychosolutions.fr/blog/contes-du-vieil-homme-et-de-son-cheval/> En cherchant sur internet, ce texte pourrait être tiré de "L'expérience de l'Unité" de Swami Prajnanpad aux Editions Accarias l'Originel et/ou du livre Leçons d'humanité écrit par Anshi Liu durant la Dynastie des Han (206 av. J.-C. – 220 ap. J.-C.)*

A votre avis, si l'histoire avait eu une suite, quelle aurait été la prochaine réplique du vieil homme ?

.....

Imaginons maintenant que nous expliquons la ligne de notre vie avec la même sagesse que ce vieil homme : comment nous sentons-nous ? A l'aise, gêné, nerveux, tranquille, ...comme un sage ou comme un fou ? Simplement ressentir ce qui se passe en nous et accueillir ce qui vient...

## Je suis plus vaste que mes pensées

Dans le cadre d'une recherche d'emploi, il n'est pas rare que nous ayons tendance à nous présenter de manière identique d'un emploi à l'autre, d'un recruteur à l'autre.... Sans le savoir, nous répétons les mêmes pensées pour nous rassurer. Nous avons l'impression de bien maîtriser notre "sujet" comme lorsque nous devons réciter par cœur certains cours ou poèmes de notre enfance. Seulement, ici le sujet c'est nous et apprendre par cœur risque de nous enfermer sous des étiquettes "Je suis comme ci" ou "je suis comme ça"



A expérimenter en deuxième partie : « Au-delà des étiquettes » page 154



### Si l'envie est à la méditation... *La grenouille au fond du puits*

*Il y avait une fois une grenouille qui vivait dans un puits. Elle y habitait depuis fort longtemps. Elle y était née et y avait été élevée. C'était une toute petite grenouille. Or, un jour, une autre grenouille qui avait vécu près de la mer, vint à tomber dans ce puits.*

*L'habitante du puits interrogea la nouvelle venue :*

*"D'où viens-tu ?" "Je viens de la mer" répliqua l'autre*

*La mer ? Est-elle grande ?*

*"Oh oui ! Elle est très grande" dit la visiteuse*

*"Vraiment ? La mer est-elle aussi grande que cela ?" demanda la petite grenouille en étendant ses jambes*

*"Beaucoup plus grande que cela !"*

*"Serait-elle aussi grande que mon puits ?"*

*"Comment peux-tu, ma chère, comparer la mer avec ton puits ?"*

*"Non, il ne peut rien exister de plus grand que mon puits ! Cette gaillarde-là ment et il faut l'expulser d'ici !" s'écria la petite grenouille*

Et si nous étions comme cette grenouille assis au fond de notre puits ?

Quelles sont les idées, les pensées auxquelles nous croyons fermement et qui concernent :

- Nos chances de trouver un emploi : .....
- Notre parcours professionnel et/ou scolaire : .....
- Notre ou nos anciens employeurs : .....
- ...

*Histoire tirée du livre : Enseignement de Râmakrishna - traduit par Jean Herbert – Spiritualités vivantes - Albin Michel – 2005*



## Respirer nos pensées ou penser notre respiration

Observer et être attentifs à nos pensées sont les premières démarches que nous avons entreprises pour nous faire du bien. Approchons maintenant un outil qui renforce et améliore grandement ces deux techniques de présence à soi : la respiration.

Vous avez bien lu : je qualifie la respiration d'outil car elle a un pouvoir méditatif aussi puissant que celui d'un feu ouvert ou des vagues venant s'échouer sur la rive. Comme le souligne Christophe André, un feu ouvert ou des vagues s'emporent difficilement avec soi alors que la respiration est toujours là à portée de poumons !

La respiration nous ancre profondément dans notre corps et dans l'instant présent. Et si nous sommes plus présents à nous-mêmes, nous sommes, par la même occasion, plus présents pour observer et être attentifs à nos pensées.

### Comment respirer ?

La respiration est un phénomène automatique : « *Tiens ?... Est-ce que je respire ?* » Et subitement, nous remplissons nos poumons fermement.

Lorsque nous sommes en mode automatique, la majorité d'entre nous respire très peu, oxygénant à peine les organes vitaux. Lorsque nous prenons le temps de respirer en conscience, nous pouvons moduler notre respiration à loisir et répondre aux besoins de notre corps (par exemple, si nous bâillons, cela veut dire que notre organisme a besoin de plus d'oxygène. Donc surtout, n'hésitons pas à bâiller ! D'accord, pas devant un employeur!).



A expérimenter en deuxième partie :

« Trouver sa respiration » page 156

### Respirer et penser : faire les deux ensemble ?

Penser tout en respirant est une expérience qui nous offre l'occasion d'être conscients de l'attention que nous portons aussi bien à la pensée qu'à la respiration. Tous les exercices d'attention divisée nous confrontent à nos automatismes, à nos façons de vivre en dehors de la conscience.

En quoi penser tout en portant notre attention sur la respiration modifie-t-elle notre façon habituelle de penser ? Quel est l'impact sur la qualité de nos pensées ?



A expérimenter en deuxième partie :

« Penser et respirer » page 157

« Penser, agir et respirer » page 160



## Etat d'âme et pensées

Il est très fréquent que je rencontre des personnes qui auront dans peu de temps un entretien d'embauche. Elles sont enthousiastes à cette idée et, en même temps, elles :

- ont peur que cela se passe mal
- sont confiantes en leurs compétences
- veulent cet emploi
- n'ont pas envie de certains aspects de cet emploi
- sont tranquilles par rapport à leur préparation
- sont inquiètes de rencontrer des difficultés (questions, trajets,...)
- sont au clair par rapport à leurs prétentions salariales
- se posent mille questions par rapport au salaire : est-ce que je ne demande pas trop ? Pas assez ?

Ce mélange de pensées, d'émotions et de sensations est tout à fait normal. Pourtant, très souvent, nous n'y prêtons aucune attention. Ou si nous nous y arrêtons, c'est très souvent pour se faire la morale ou se critiquer avec des pensées assassines du style :

- Tu devrais avoir honte de ne pas vouloir cet emploi alors que tu en cherches depuis des semaines...fais un peu moins la fine bouche !
- Si j'ai peur c'est que je ne suis pas prêt(e), un bon candidat est toujours à l'aise !
- Après autant de mois au chômage, je ne vaud plus rien, je ne peux pas demander ce salaire- là !
- ....

Tout événement, extérieur ou intérieur à soi, peut avoir un impact plus ou moins grand sur nos pensées, que cet événement soit soudain (un attentat, une chute, un coup de cœur pour un tableau ou pour un paysage, une réaction inattendue lors d'un entretien d'embauche, un malaise...) ou la conséquence d'un processus plus ou moins long (un mariage, un déménagement, une fête entre amis, la signature d'un contrat, ...)

Pourtant, à la suite d'un événement, ce sont nos états d'âme (états d'esprit ou humeurs) qui influenceront le plus nos pensées et notre façon d'agir.

## Qu'est-ce qu'un état d'âme ?



Christophe André nous précise qu'un état d'âme est une sorte de mélange de pensées, d'émotions et d'impressions qui restent en arrière-plan et qui pourtant nous influence. C'est le résultat d'un mélange d'émotions et de pensées, de corps et d'esprit, de dehors et de dedans, de présent et de passé.



## Pour en savoir plus

### Arrêt sur image pour illustrer nos états d'âme

*Pour décrire la conscience, nous avons vu précédemment qu'Arnaud Desjardins faisait référence à l'écran de cinéma restant neutre peu importe la projection de films qui s'y déroulait.*

*Pour continuer avec cette référence cinématographique, je vous propose d'imaginer que chacun d'entre nous est comme une salle de cinéma. Quels en sont les différents composants :*

- \* le projecteur et sa lumière spécifique est la vie qui coule en nous*
- \* Le film qui passe dans le projecteur et qui est projeté sur l'écran est notre histoire*
- \* Le projectionniste est l'attention que nous portons à notre histoire*
- \* les spectateurs assis dans la salle sont nos différents états du moi*
- \* L'écran est notre conscience*
- \* **Le faisceau lumineux entre le projecteur et l'écran sont nos états d'âme.***

*Avez-vous déjà remarqué combien ce faisceau lumineux est mouvant et spécifique. Il :*

- change de couleur selon les événements du film comme nos états d'âme varient selon le déroulement de la journée.*
- se mêle à plus ou moins de poussières selon les mouvements dans la salle comme les états d'âme se chargent de plus ou moins de sensations physiques selon le calme ou l'agitation qui nous anime.*
- est perturbé par la tête des spectateurs surtout si ceux-ci se redressent ou déambulent dans les rangées comme les états d'âme peuvent être troublés par un souvenir, une blessure ou une émotion en lien avec notre passé ou notre futur.*

*Ce rapprochement a bien sûr des limites. Il nous permet surtout de visualiser que ces états d'âme nous renseignent sur ce qui se passe à l'intérieur de nous alors que les émotions, les sensations nous informent plus spécifiquement sur notre lien au monde extérieur.*



## Météo intérieure

Si nos états d'âme influencent notre façon de réagir aux événements, nous avons tout intérêt à nous arrêter régulièrement au cours d'une journée et nous poser la question : quelle est ma météo intérieure ?

Grand soleil, orage, nuageux avec des éclaircies, pluie, ... ?

Les nuances du ciel sont multiples comme peuvent l'être celles de notre ciel intérieur.

Pour entrer en contact avec nos états d'âme, l'invitation est de porter notre attention sur notre respiration. Utilisons notre respiration pour descendre en nous-mêmes (nous pouvons imaginer un petit ascenseur ou une corde qui descend au fond du puits ou l'ancre lancée au fond de la mer ou toute image qui nous plaît, qui a du cœur pour nous) : le nez, la trachée, les poumons, le ventre, les pieds... simplement observer jusqu'où descend notre respiration en ce moment.

En descendant dans nos profondeurs, nous nous approchons de notre état d'âme du moment et y portons toute notre attention :

Quelle est ma météo intérieure ?

- \* Beau temps : plaisir, quiétude, sérénité, joie, ....
- \* Orageux : agacement, énervement, nervosité, agitation, trouble, anxiété...
- \* Nuageux avec des éclaircies : hésitation, mélange de plusieurs choses, ...
- \* Pluie : mélancolie, vague à l'âme, blues,
- \* Grand vent : inquiétude, anxiété, appréhension, ...
- \* notre ciel spécifique à l'instant : .....

J'accueille ma météo intérieure en continuant à porter mon attention à ma respiration et à mes pensées.

J'accueille ce qui est. "Ce qui est" est juste "ici et maintenant" ...bienvenue météo intérieure



A expérimenter en deuxième partie : « Les états d'âme lors d'un entretien d'embauche »  
page 161







### **Si l'envie est à la méditation... Le maître qui avait trois maîtres**

*Il y a très longtemps, dans un pays lointain, un maître et son disciple se promenaient sur la plage. Profitant de ce moment de calme, le disciple posa cette question : "Maître, quel a été votre maître ?"*

*"J'ai eu trois maîtres", répondit le sage homme. Le disciple, surpris, rétorqua " je pensais que nous n'avions qu'un seul maître durant toute notre vie !" Le maître répondit "pour ma part, j'ai eu trois maîtres. Le premier a été un chien qui aboyait dans mon jardin. Quand je suis sorti pour voir ce qui se passait, j'ai vu qu'il aboyait en voyant son visage dans une flaque d'eau. Il a sauté dans la flaque d'eau, son reflet a disparu et il est parti tranquille. Il m'a appris que les peurs sont des illusions"*

*"Et votre deuxième maître, qui était-il ?" demanda le disciple, un peu surpris par cette première réponse.*

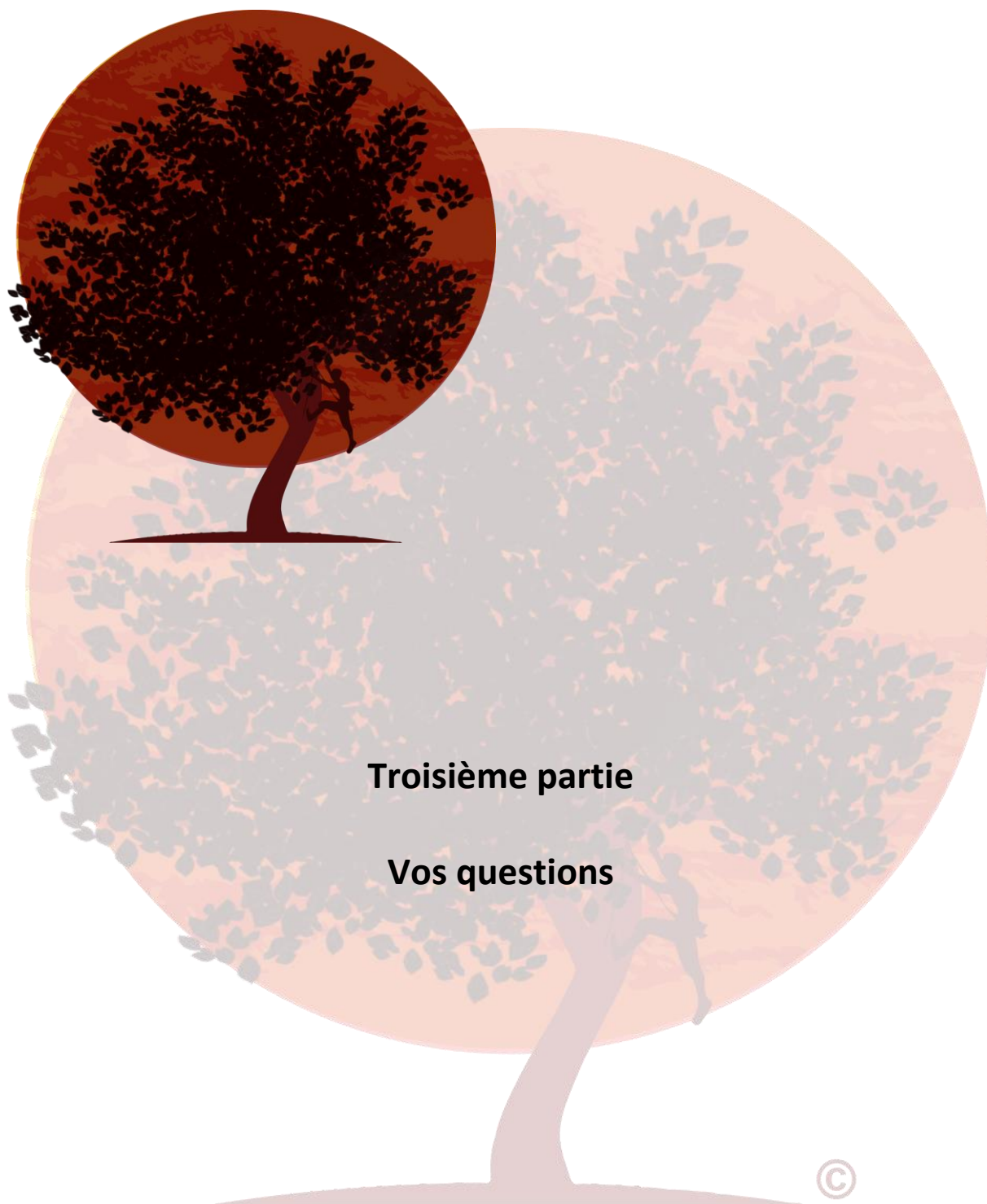
*Le maître lui raconta "à la fin d'un jour, je me retrouvai assis sur un tronc d'arbre sans avoir trouvé sur ma route une seule âme pour m'offrir le gîte et le couvert. Je réfléchissais à Dieu et son éventuelle absence d'aide en ce jour quand un homme vint s'asseoir à côté de moi et me demanda ce que je faisais à cette heure si tardive dans un lieu aussi peu sécurisant. Je lui expliquai justement que je pensais à Dieu et son éventuelle absence d'aide. L'homme me rétorqua "Mais non, Dieu a pensé à vous puisque je suis là" et il m'amena chez lui, m'offrit un repas et de quoi me reposer. Je restai chez lui quelques jours. Son comportement m'intrigua. En effet, tous les soirs, il sortait et ne rentra qu'à l'aube. Un matin, je lui demandai ce qu'il faisait de ces nuits. Il me répondit qu'il était un bandit. Je lui fis remarquer que je ne l'avais jamais vu revenir avec un quelconque butin et il me répondit "Si Dieu le veut, cela ira mieux demain !". Cet homme, ce bandit, venait de m'apprendre la persévérance.*

*Le disciple resta bouche bée. Le maître poursuivit alors. "Mon troisième maître a été un enfant. Un soir de fête, je me suis amusé à demander à un enfant au moment où je craquais une allumette "Mon petit, d'où vient la lumière ?" L'enfant souffla sur l'allumette et me demanda "Et maintenant, où est-elle partie ?" Cet enfant m'a appris l'humilité.*

*Le disciple comprit enfin que la Vie est le plus grand maître que l'on puisse avoir. Chaque rencontre apporte son lot d'enseignements.*

*Histoire entendue lors de la vidéo "l'art de vivre unifié par le souffle" Stéphane Ayrault- Thierry Casasnovas et lue dans le livre de Paulo Coelho « Hippié » 2018*

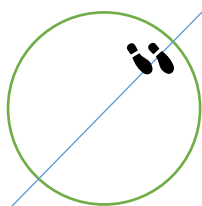




**Troisième partie**

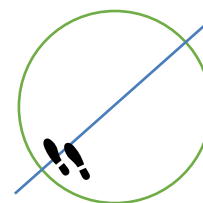
**Vos questions**

©



**Chapitre 1 : Nord Est - L'aube - Début février**

**Chapitre 5 : Sud-Ouest – L'après-midi – Début Août -**



## Pensées

- **Et si mes pensées tournent en rond dans ma tête ?**
  - a) Page 146 : Approcher ses pensées
  - b) Page 147 : Les différentes formes de pensées
  - c) Page 149 : Questionner ses pensées
  - d) Page 157 : Je respire tout en faisant attention à mes pensées
  - e) Page 160 : Penser, agir et respirer
  - f) Page 214 : L'influence des humeurs sur les pensées
  - g) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
- **Et si ma pensée a du mal à voir le positif ?**
  - a) Page 148 : Comment je parle de moi
  - b) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
  - c) Page 216 : Méditation sur les pensées
  - d) Page 217 : Portons un regard curieux sur nos façons de penser et d'agir
- **Et si je pense que je n'ai plus de valeur ?**
  - a) Page 148 : Comment je parle de moi
  - b) Page 149 : Questionner ses pensées
  - c) Page 154 : Au-delà des étiquettes
  - d) Page 213 : Influence des humeurs sur les pensées
  - e) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
  - f) Page 216 : Méditation sur les pensées
- **Et si je crois que je ne retrouverai pas d'emploi ?**
  - a) Page 149 : Questionner ses pensées
  - b) Page 213 : L'influence des humeurs sur les pensées
  - c) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté

- **Et si je suis un employeur, est-ce que je m'engage ?**
  - a) Pages 150 et 220 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les pensées
  - b) Pages 174 et 234 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les sensations
  - c) Pages 193 et 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les émotions
  - d) Pages 210 et 255 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les intuitions
  - e) Page 223 : Comment entraîner mon cerveau
  - f) Page 247 : Côté pile et côté face
  - g) Page 249 : Ecouter son cœur
  
- **Et si j'ai l'impression de tomber toujours sur les mêmes difficultés ?**
  - a) Page 154 : Au-delà des étiquettes
  - b) Page 217 : Portons un regard curieux sur nos façons de penser et d'agir
  - c) Page 253 : Cinq objectifs bien-être par jour
  
- **Et si je me demande à quoi cela sert de travailler ?**
  - a) Page 9 : Vision du marché de l'emploi
  - b) Page 135 : Du rêve à la réalité
  - c) Pages 249 : Ecouter son cœur
  - d) Page 251 : Les tirettes
  - e) Page 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille, demain aussi
  
- **Et si je désire penser et agir différemment à l'avenir ?**
  - a) Page 92 : Pour le cerveau, imaginer une scène est identique à vivre cette scène
  - b) Page 224 : Visualiser, contempler... et tirer des enseignements
  
- **Et si je veux faire différemment de ce que je connais ?**
  - a) Pages 150 et 220 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les pensées
  - b) Pages 174 et 234 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les sensations
  - c) Pages 193 et 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les émotions
  - d) Pages 210 et 255 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les intuitions
  - e) Page 249 : Ecouter son cœur
  - f) Page 251 : Les tirettes
  - g) Page 253 : 5 objectifs bien-être par jour
  
- **Et si je désire développer une pensée « optimiste » ?**
  - a) Page 92 : Pour le cerveau, imaginer une scène est identique à vivre cette scène
  - b) Page 213 : L'influence des humeurs sur les pensées
  - c) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
  - d) Page 216 : Méditation sur les pensées
  - e) Page 217 : Portons un regard curieux sur nos façons de penser et d'agir
  - f) Page 224 : Visualiser, contempler... et tirer des enseignements
  
- **Et si beaucoup de personnes comptent sur moi en ce moment (enfants, parents, voisins, ...), comment faire pour mettre le travail dans ma vie ?**
  - a) Page 248 : Cohérence cardiaque
  - b) Page 249 : Ecouter son cœur
  - c) Page 251 : Les tirettes
  - d) Page 252 : QQQOCP
  - e) Page 253 : 5 objectifs par jour



- **Et si je pense que j'ai perdu toutes mes compétences ? Ou que je pense que je n'en ai aucune ?**

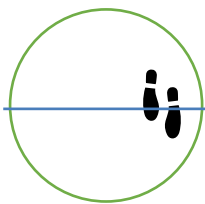
- a) Page 64 : Je ne serai jamais capable
- b) Page 149 : Questionner ses pensées
- c) Pages 150 et 220 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les pensées
- d) Pages 174 et 234 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les sensations
- e) Pages 193 et 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les émotions
- f) Pages 210 et 255 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les intuitions
- g) Page 213 : L'influence des humeurs sur les pensées
- f) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
- g) Page 249 : Ecouter son cœur

- **Et si je pense que je suis trop âgé ?**

- a) Page 149 : Questionner ses pensées
- b) Page 157 : Je respire tout en faisant attention à mes pensées
- c) Page 160 : Penser, agir et respirer
- d) Page 215 : Quelles sont les pensées qui me font voir la vie du bon côté et la vie du mauvais côté
- e) Page 249 : Ecouter son cœur

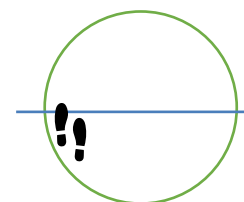
- **Et si je pense que le regard d'un employeur sera difficile à convaincre après un burn-out ?**

- a) Page 64 : Je ne serai jamais capable
- b) Page 138 : La confiance en soi
- c) Page 149 : Questionner ses pensées
- d) Pages 150 et 220 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les pensées
- e) Pages 174 et 234 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les sensations
- f) Pages 193 et 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les émotions
- g) Pages 210 et 255 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les intuitions



**Chapitre 2 : Est – Levée du jour – Printemps**

**Chapitre 6 : Ouest – Le coucher du soleil – L'Automne**



## Sensations

- **Et si je perds tous mes moyens ?**
  - a) Page 164 : Approcher nos sensations
  - b) Page 165 : Les différentes formes de sensations
  - c) Page 167 : Mémorisation des sensations
  - d) Page 168 : Accueillir les sensations désagréables par la respiration
  - e) Page 169 : Analyse en conscience de mes sensations
- **Et si mon cœur bat si fort que je n'arrive même plus à penser ?**
  - a) Page 168 : Accueillir les sensations désagréables par la respiration
  - b) Page 169 : Analyse en conscience de mes sensations
- **Et si j'ai ressenti une boule dans le ventre durant tout l'entretien d'embauche, comment me préparer pour ne plus vivre cela lors du suivant ?**
  - a) Page 167 : Mémorisation des sensations
  - b) Page 169 : Analyse en conscience de mes sensations
  - c) Page 224 : Visualiser, contempler...et tirer des enseignements
  - d) Page 227 : Vivre notre alignement
  - e) Page 228 : Ressentir notre alignement
  - f) Page 229 : Être présent à soi
  - g) Page 235 : Je ressens ce qui se passe dans mon corps
  - h) Page 236 : Accueillir ce qui est
- **Et si je ne sais pas comment faire pour retrouver un rythme quotidien ?**
  - a) Page 171 : Stretching des sensations
  - b) Page 231 : Réveiller le corps
  - c) Page 233 : Reposer le corps
  - d) Page 253 : 5 objectifs bien être par jour
- **Et si j'ai des problèmes de santé ?**
  - a) Page 164 : Approcher nos sensations
  - b) Page 165 : Les différentes formes de sensations
  - c) Page 166 : Saluer son corps
  - d) Page 168 : Accueillir les sensations désagréables par la respiration
  - e) Page 171 : Stretching des sensations
  - f) Page 177 : Réappropriation de mes ressentis

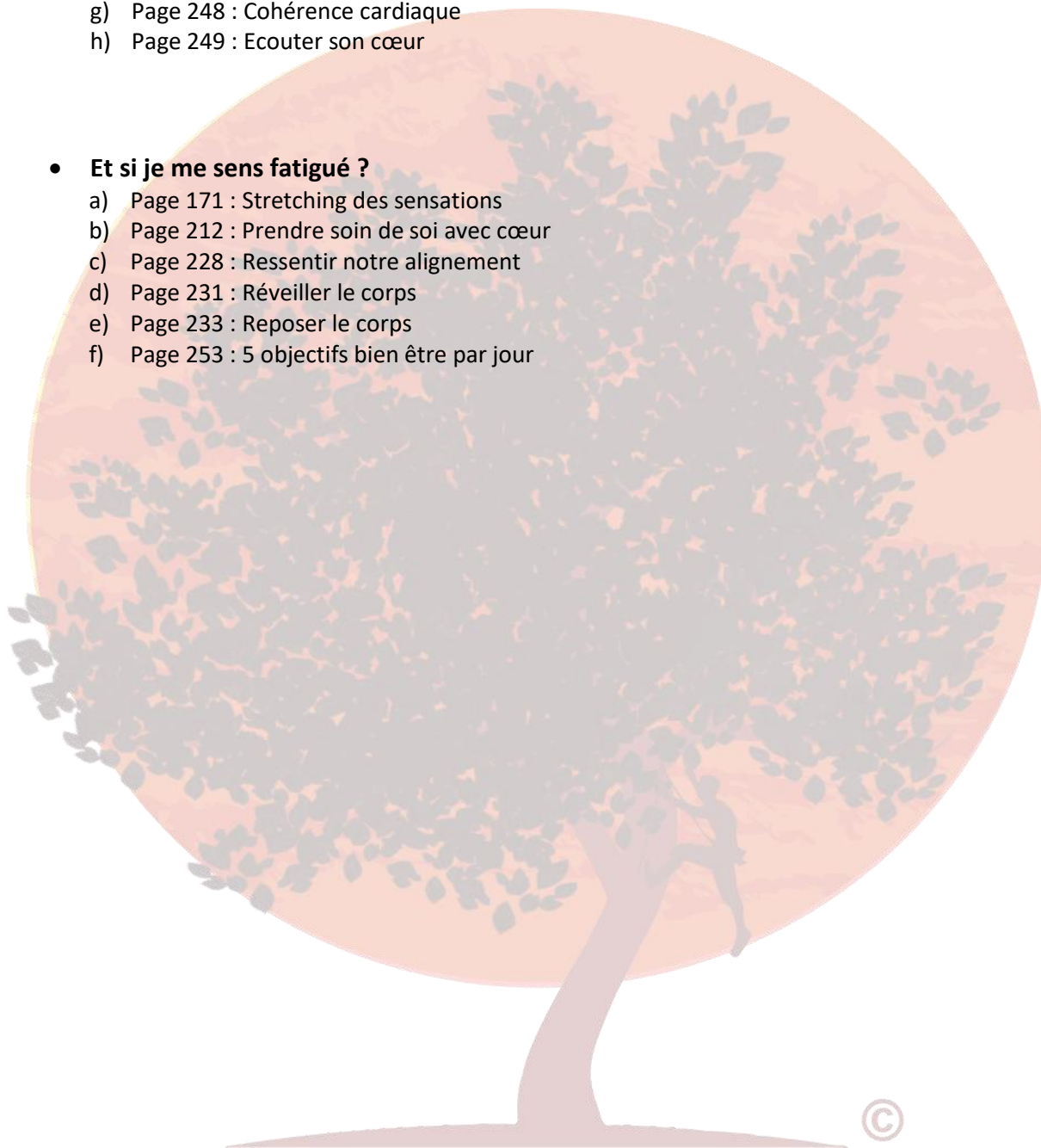


- **Et si le travail me fait souffrir ?**

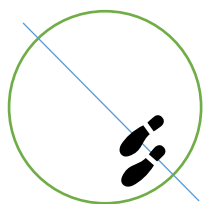
- a) Page 56 : Comment entendre le message de nos émotions
- b) Page 168 : Accueillir les sensations désagréables par la respiration
- c) Page 169 : Analyse en conscience de mes sensations
- d) Page 212 : Prendre soin de soi avec cœur
- e) Page 228 : Ressentir notre alignement
- f) Page 236 : Accueillir ce qui est
- g) Page 248 : Cohérence cardiaque
- h) Page 249 : Ecouter son cœur

- **Et si je me sens fatigué ?**

- a) Page 171 : Stretching des sensations
- b) Page 212 : Prendre soin de soi avec cœur
- c) Page 228 : Ressentir notre alignement
- d) Page 231 : Réveiller le corps
- e) Page 233 : Reposer le corps
- f) Page 253 : 5 objectifs bien être par jour

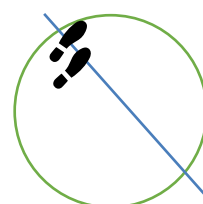






### Chapitre 3 : Sud-Est – La matinée – Début Mai

### Chapitre 7 : Nord-Ouest – La soirée



## Emotions

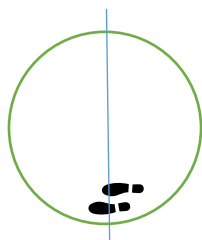
- **Et si je ressens tellement d'émotions que j'en perds tous mes moyens pendant l'entretien ?**
  - a) Page 179 : Approcher les émotions
  - b) Page 180 : Les différentes formes d'émotions
  - c) Page 181 : Les différentes formes d'émotions : stretching
  - d) Page 183 : Peut-on se fier à nos émotions, à nos sentiments et à nos impressions ?
  - e) Page 187 : Emotions, sentiments, impressions dans la vie de tous les jours
  - f) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
- **Et si je veux comprendre mes émotions ?**
  - a) Page 56 : Comment entendre le message de nos émotions
  - b) Page 57 : L'utilité en recherche d'emploi ?
  - c) Page 58 : Et si nous reprenions notre pouvoir ?
  - d) Page 189 : Entendre le message de l'émotion
- **Et si je pleure alors que je voudrais crier de colère ?**
  - a) Page 56 : Comment entendre le message de nos émotions
  - b) Page 62 : Faire « comme si »
  - c) Page 63 : Emotions et respiration
  - d) Page 179 : Approcher les émotions
  - e) Page 180 : Les différentes formes d'émotions
  - f) Page 181 : Les différentes formes d'émotions : stretching
  - g) Page 189 : Entendre le message de nos émotions ?
- **Et si je travaille, qu'est-ce que je vais y gagner ?**
  - a) Page 241 : De quoi ai-je peur
  - b) Page 248 : Cohérence cardiaque
  - c) Page 249 : Ecouter son cœur
- **Et si je reste persuadé.e que je ne serai pas capable de retrouver un emploi ?**
  - h) Page 56 : Comment entendre le message de nos émotions ?
  - i) Page 64 : Je ne serai jamais capable
  - j) Page 149 : Questionner ses pensées
  - k) Page 179 : Approcher les émotions
  - l) Page 180 : Les différentes formes d'émotions
  - m) Page 181 : Les différentes formes d'émotions : stretching
  - n) Page 189 : Entendre le message de nos émotions ?

- **Et si j'éprouve toujours de la colère (tristesse, peur, ...) en repensant à mon dernier emploi ?**
  - a) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
  - b) Page 189 : Entendre le message de l'émotion
  - c) Page 256 : le DESC
  
- **Et si cette période de chômage affecte mon moral ?**
  - a) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
  - b) Page 215 : L'influence des humeurs sur les pensées
  - c) Page 216 : Méditation sur les pensées
  - d) Page 217 : Portons un regard curieux sur nos façons de penser et d'agir
  - e) Page 227 : Vivre notre alignement
  - f) Page 235 : Je ressens ce qui se passe dans mon corps
  - g) Page 237 : L'émotion modifie notre attitude face à l'incertitude
  - h) Page 240 : Faire le nettoyage de sa maison
  
- **Et si j'ai été viré pour faute grave, est-ce que l'on va me redonner une chance ?**
  - a) Page 138 : La confiance en soi
  - b) Page 256 : Comment expliquer la façon dont s'est terminé mon emploi précédent
  - c) Page 258 : Méditation des cœurs
  - d) Page 259 : Méditation du sourire intérieur
  
- **Et si je suis paralysé.e par la peur...peur de ne pas y arriver, peur de l'échec, peur de ce que l'on pense de moi, ... ?**
  - a) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
  - b) Page 189 : Comment entendre le message de nos émotions ?
  - c) Page 196 : Exercices de respiration
  - d) Page 199 : Exercices sur le lien entre corps et émotions
  - e) Page 237 : L'impact de nos émotions sur nos scénarios d'avenir
  - f) Page 241 : De quoi ai-je peur
  - g) Page 246 : Comme une montagne
  - h) Page 247 : Côté pile et côté face
  
- **Et si je veux découvrir l'emploi qui me rendra « heureux.se », à quoi être attentif.ve ?**
  - a) Page 248 : Cohérence cardiaque
  - b) Page 249 : Ecouter son cœur
  - c) Page 251 : Les tirettes
  - d) Page 252 : QQQOCP
  - e) Page 253 : 5 objectifs bien-être par jour
  - f) Page 255 : Quelle place laissons-nous au rêve
  - g) Page 259 : Méditation du sourire intérieur
  
- **Et si je désire me préparer à cette fameuse question « donnez-moi 3 qualités et 3 défauts » ?**
  - a) Page 154 : Au-delà des étiquettes
  - b) Page 247 : Côté pile et côté face



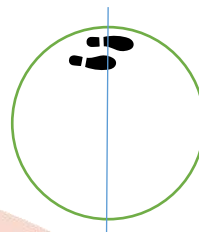
- **Et si je désire faire la paix en moi avant une épreuve (entretien, tests, examens, ...) ?**
  - a) Page 156 : Trouver sa respiration
  - b) Page 166 : Saluer son corps
  - c) Page 168 : Accueillir les sensations désagréables par la respiration
  - d) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
  - e) Page 212 : Prendre soin de soi avec cœur
  - f) Page 225 : Récupérer nos pensées éparpillées
  - g) Page 227 : Vivre l'alignement
  - h) Page 228 : Ressentir notre alignement
  - i) Page 246 : Comme une montagne
  - j) Page 248 : Cohérence cardiaque
  
- **Et si je désire me préparer comme un athlète envisage une prochaine épreuve ?**
  - a) Pages 150 et 220 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les pensées
  - b) Pages 174 et 234 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les sensations
  - c) Pages 193 et 243 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les émotions
  - d) Pages 210 et 255 : Ma vie est un long fleuve tranquille : les intuitions
  - e) Page 156 : Trouver sa respiration
  - f) Page 160 : Penser, agir et respirer
  - g) Page 171 : Stretching des sensations
  - h) Page 181 : Les différentes formes d'émotions-stretching
  - i) Page 187 : Emotions, sentiments, impressions dans la vie de tous les jours
  - j) Page 196 : Exercices de respiration
  - k) Page 207 : Accueillir ce qui est
  - l) Page 212 : Prendre soin de soi avec cœur
  - m) Page 227 : Vivre notre alignement
  - n) Page 228 : Ressentir notre alignement
  - o) Page 231 : Réveiller le corps
  - p) Page 233 : Reposer le corps
  - q) Page 253 : 5 objectifs bien être par jour
  
- **Et si j'ai besoin de reconnaissance ?**
  - a) Page 58 : Et si nous reprenions notre pouvoir ?
  - b) Page 82 : Se faire confiance, s'accueillir sans jugement
  - c) Page 138 : La confiance en soi
  - d) Page 244 : Les émotions agréables
  
- **Et si mon entourage me décourage ?**
  - a) Page 58 : Et si nous reprenions notre pouvoir ?
  - b) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent
  - c) Page 189 : Comment entendre le message de nos émotions ?
  - d) Page 196 : Exercices de respiration





**Chapitre 4 : Sud – Midi – L'été**

**Chapitre 8 : Nord – Minuit – L'Hiver**

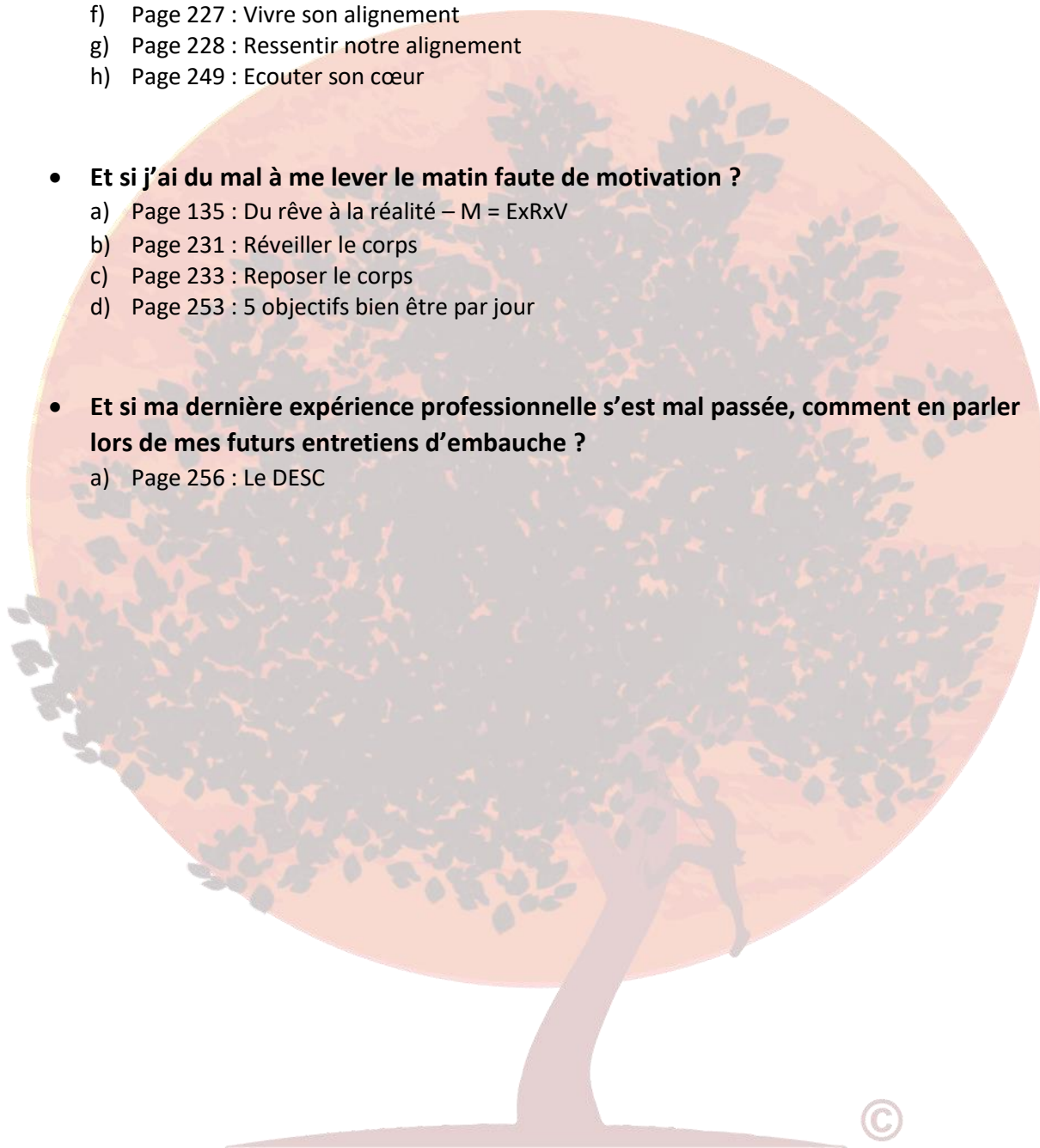


## Intuitions / Rêves

- **Et si je désire me connecter à mes intuitions ou réactiver cette connexion, comment faire ?**
  - a) Page 200 : Approcher nos intuitions
  - b) Page 201 : Humer l'air du temps...présent
  - c) Page 202 : Expression libre
  - d) Page 207 : Accueillir ce qui est
  - e) Page 209 : Accueillir ce qui est dans une danse à deux
  - f) Page 249 : Ecouter son cœur
- **Et si je ne sais pas comment reconnaître une intuition ?**
  - a) Page 200 : Pour approcher nos intuitions
  - b) Page 70 : Que recouvre la notion d'intuition
  - c) Page 70 : Si une définition est utile
- **Et si je me suis senti.e trahi, exploité, harcelé...comment y croire à nouveau ?**
  - a) Page 188 : Comment réagir si nos émotions nous chahutent ?
  - b) Page 189 : Comment entendre le message de nos émotions
  - c) Page 194 : Ma vie est un long fleuve tranquille – gros plan sur les émotions
  - d) Page 195 : Prendre soin de mes émotions
  - e) Page 212 : Prendre soin de soi avec cœur
  - f) Page 224 : Visualiser, contempler... et tirer des enseignements
  - g) Page 237 : L'impact de nos émotions sur nos scénarios d'avenir
  - h) Page 249 : Ecouter son cœur
  - i) Page 251 : Les tirettes
  - j) Page 253 : 5 objectifs bien-être par jour



- **Et si je suis obligé.e de gagner ma vie en acceptant un emploi alimentaire ?**
  - a) Page 107 : L'imagination et la recherche d'emploi
  - b) Page 119 : Et si je REUSSIS ?
  - c) Page 122 : Être heureux au travail
  - d) Page 135 : Du rêve à la réalité
  - e) Page 207 : Accueillir ce qui est
  - f) Page 227 : Vivre son alignement
  - g) Page 228 : Ressentir notre alignement
  - h) Page 249 : Ecouter son cœur
  
- **Et si j'ai du mal à me lever le matin faute de motivation ?**
  - a) Page 135 : Du rêve à la réalité – M = ExRxV
  - b) Page 231 : Réveiller le corps
  - c) Page 233 : Reposer le corps
  - d) Page 253 : 5 objectifs bien être par jour
  
- **Et si ma dernière expérience professionnelle s'est mal passée, comment en parler lors de mes futurs entretiens d'embauche ?**
  - a) Page 256 : Le DESC





## **Quatrième partie**

### **Un pas plus loin...**

**Remerciements**

**Les œuvres qui ont nourri ma pensée**

**Annexes**



## Un pas plus loin...

Du nord-est jusqu'au nord, du début de l'inspire jusqu'à la fin de l'expire, nous avons posé notre attention sur nos pensées, nos sensations, nos émotions, nos intuitions et nos rêves.

Cette attention accueille ce qui est...sans jugement, sans comparaison...simplement ce qui est là...

Elle accueille aussi bien les événements imprévus que la Vie met sur notre chemin que les événements habituels de notre quotidien. Elle accueille les paroles des autres comme toutes ces petites voix intérieures qui encouragent, félicitent, remercient ou jugent, comparent, raisonnent...

Elle les accueille et ce faisant, nous propose d'aller au-delà...au-delà de l'automatisme, au-delà de l'habitude, au-delà de la catégorisation, au-delà des perceptions...et découvrir une autre façon de vivre la réalité.

Dans cette réalité, le chômage n'aura pas disparu d'un coup de baguette magique. En revanche, en ayant expérimenté d'autres façons de penser, de ressentir et d'écouter nos intuitions et nos rêves, il se peut que nous trouvions une nouvelle façon de vivre notre recherche d'emploi. Une façon plus proche de ce que nous sommes. Une façon plus respectueuse de nos besoins et de nos aspirations.

C'est vraiment mon souhait le plus cher !

D'autre part, comme je l'ai précisé au tout début de cet ouvrage, je vais lancer des animations "Prendre soin de soi dans sa recherche d'emploi". Je vais proposer à ces groupes de personnes de cheminer à travers les 8 axes comme vous venez de le faire et comme l'ont fait, avant vous, les chercheurs d'emploi que j'ai eu le bonheur de rencontrer en individuel.

L'écriture de cet ouvrage a été tout un processus personnel. Au fil des pages, je me suis tenue à l'engagement que j'ai fait à Charly, mon fils, d'aller jusqu'au bout de mon projet, de dépasser mes peurs et mes doutes comme lui-même a dû les traverser.

Il me reste maintenant à lâcher l'écriture. J'accueille ma petite voix perfectionniste, je la remercie de prendre soin de moi et, son message compris, je pars à l'aventure de la Vie.

Sur cette route, n'hésitez pas à me transmettre vos suggestions et réflexions afin que ce cheminement puisse s'enrichir des expériences que vous aurez vécues.

Avant de fermer ce livre et de remercier tous ceux qui y ont contribué, je ne résiste pas au plaisir de vous partager une des premières citations qui m'a donné le goût du chemin. Elle est attribuée à Lao Tseu :

**Il n'y a point de chemin vers le bonheur. Le bonheur, c'est le chemin**



## Remerciements

Un merci du fond de mon âme à mes enfants, Daurian, Charly et Benoît,

Un merci tout aussi profond à mon papa qui a suivi l'évolution de ce projet tous les soirs lors de nos échanges téléphoniques. Il a tenu dans ses mains le premier exemplaire dactylographié de mon livre et ses remarques m'ont été très précieuses.

Un merci tout particulier à mes frères et belle-sœur/beau-frère Eric, Corinne, Didier, Alcisio. Je ressens les liens de la fratrie comme une force tranquille et j'ai été touchée par ce soutien spécifique qui m'a encouragé à poursuivre ce projet jusqu'à son terme.

Un merci du fond du cœur à mon compagnon, amies et amis pour leur soutien indéfectible et leurs encouragements : Bruno, Silvana et Marc, Gaele et Kari et leurs enfants, Yves et Thérèse, Valérie, Karin Martine, Muriel, Martine, Corinne, Jacqueline, Yannick, Laetitia, Vincent, Jean-Pierre, Marc.

Une profonde reconnaissance à Gertrude Croe, Jan Janssen, Gaëlle Francq auprès de qui je chemine depuis des années et qui me donnent l'exemple de personnes intègres, humbles et joyeuses.

Une toute aussi profonde reconnaissance aux chercheurs d'emploi que j'ai eu le bonheur de rencontrer tout au long de ces années. Je les remercie de la confiance qu'ils m'ont offerte. Je suis riche de tous ces échanges. Ce plaisir m'a fait oublier mainte fois que je travaillais !

Un merci tout particulier aux arbres, animaux, plantes du Parc Josaphat qui m'ont enseigné sans relâche.

Toute ma gratitude à Claude et Noelle Poncelet, Saskia Dab, Olivier Chambon, Jean-Yves Leloup, Olivier Clerc, Jacques Vigne, Henri Gougoud, Manuel Coley, Ilios Kotsou dont j'ai pu suivre l'enseignement dans le cadre de l'asbl TETRA ainsi que Maria-José Parga, Yves Wauthier- Freymann et Jean-Jacques Crevecoeur dans le cadre de leur structure respective.

Toute ma gratitude à Luis Ansa, Irvin Yalum, Tich Nhath Hanh, Claude Poncelet, Christiane Singer, Christophe André, Richard Moss, Claude Almos, André Riou, Jacques Lecomte, Charles Pepin...pour leurs ouvrages inspirants.

Je remercie chaleureusement les responsables du FOREM qui ont soutenu ma façon d'être auprès des chercheurs d'emploi depuis plus de 25 ans.

Un grand merci également à Anne Bernard du SSRW qui a compris l'importance que ce livre représente dans ma vie.

A Marosa, Lilo, Smoky et Juana qui m'ont accompagnée de leur amour inconditionnel.

Et un clin d'œil à Mr. Sponge

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Préface de Jan Janssen</b>  | <b>2</b>  |
| <b>A propos du livre</b>   | <b>4</b>  |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Soufi Mon Amour – Elif Shafak</i>                             | 7         |
| Partager ma vision du marché de l'emploi   | 9         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Tu es donc je suis – Satis Kumar</i>                          | 10        |
| <br>   |           |
| <b>Première partie</b>   | <b>11</b> |
| <br>   |           |
| <b>Chapitre 1 : Nord-Est</b>   | <b>12</b> |
| Comment approcher ses pensées ?  | 13        |
| <i>Pour en savoir plus ... Les pensées</i>   | 13        |
| Comment peut-on se perdre dans ses pensées ?   | 15        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Du faiseur de pluie au faiseur de paix – Jean Yves Leloup</i> | 16        |
| Etre présent à soi, à quoi cela sert-il  | 17        |
| Prenons plaisir, amusons-nous  | 17        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le Cerveau magicien- Roland Jouvent</i>                       | 17        |
| <i>Pour en savoir plus... Les pensées sont à notre service</i>                                     | 18        |
| Après l'observation, l'attention   | 19        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le vol de l'aigle – Jiddu Krishnamurti</i>                    | 19        |
| Penser sous la forme négative  | 19        |
| Les "Ne pas" lors d'un entretien d'embauche  | 20        |
| Ma croyance forme ma réalité : Est-ce vrai, est-ce vraiment vrai ?                                 | 21        |
| Ma vie est un long fleuve tranquille   | 22        |
| Comment laisser les accusations au placard ?   | 23        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le vieil homme et son cheval</i>                              | 24        |
| Je suis plus vaste que mes pensées   | 26        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... La grenouille au fond du puits</i>                            | 26        |
| Respirer nos pensées ou penser notre respiration   | 27        |
| Comment respirer ?   | 27        |
| Respirer et penser : faire les deux ensembles ?  | 27        |
| Etat d'âme et pensées  | 28        |
| Qu'est-ce qu'un état d'âme ?   | 28        |
| <i>Pour en savoir plus... Arrêt sur image pour illustrer nos états d'âme</i>                       | 29        |
| La météo intérieure  | 30        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le maître qui avait trois maîtres</i>                         | 32        |
| <br>   |           |
| <b>Chapitre 2 : Est</b>  | <b>33</b> |
| <i>Pour en savoir plus... Que recouvre le terme sensation ?</i>                                    | 34        |
| Invitation à approcher les sensations  | 34        |
| <i>Pour en savoir plus... A quoi servent les sensations ?</i>                                      | 36        |
| Peut-on se fier à nos sensations ?   | 37        |
| Comment expérimenter nos sensations ?  | 38        |
| <i>Pour en savoir plus... La force de la pratique</i>  | 39        |
| <i>Pour en savoir plus ... Comment inspirer et expirer ?</i>                                       | 39        |
| <i>Pour en savoir plus... Différence entre sensation et perception</i>                             | 40        |
| Comment faire pour que nos sensations deviennent des alliées de notre recherche d'emploi ?         | 41        |



|   |           |
|---|-----------|
| Interprétation et communications  | 42        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Goethe et Luc Templier, dans son livre "L'art de vivre"</i>        | 43        |
| Interprétation et entretien d'embauche  | 43        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Rabbi Charter - Christiane Singer</i>                              | 44        |
| L'interprétation comme lien à qui nous sommes   | 45        |
| Météo intérieure  | 46        |
| <b>Chapitre 3 : Sud-Est</b>   | <b>48</b> |
| <i>Pour en savoir plus... Que recouvre le terme émotion ?</i>   | 49        |
| Comment expérimenter nos émotions   | 50        |
| <i>Pour en savoir plus... A quoi servent les émotions ?</i>   | 51        |
| Les émotions dans le corps  | 52        |
| Pour en savoir plus : les mouvements ressentis  | 52        |
| Pour en savoir plus : différence entre émotions, sentiments et impressions                              | 54        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Gandhi</i>  | 55        |
| Si nous sommes traversés par une forte émotion  | 55        |
| Comment entendre le message de nos émotions ?   | 56        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Jean-Jacques Rousseau</i>   | 56        |
| L'utilité de nos émotions dans le cadre de la recherche d'emploi  | 57        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Proverbe tibétain</i>   | 58        |
| Et si nous reprenions notre pouvoir ?   | 58        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Proverbe amérindien</i>   | 59        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Henri Laborit dans l'Eloge de la Fuite</i>                         | 59        |
| <i>Pour en savoir plus... Les liens entre émotions et besoins</i>                                       | 60        |
| <i>Pour en savoir plus... Expressions et émotions</i>   | 60        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Marshall Rosenberg</i>  | 61        |
| Faire "comme si"  | 62        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Mont Everest – Soprano</i>   | 62        |
| Emotions et respiration   | 63        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Montaigne</i>  | 64        |
| Je ne serai jamais capable  | 64        |
| Météo intérieure  | 65        |
| <b>Chapitre 4 : Sud</b>   | <b>67</b> |
| <i>Si l'envie est à la méditation ...Le Petit Prince- Antoine de Saint Exupéry</i>                      | 68        |
| <i>Pour en savoir plus... Le regard des poètes et autres penseurs</i>                                   | 69        |
| Que recouvre la notion d'intuition  | 70        |
| <i>Pour en savoir plus... Si une définition est utile</i>   | 70        |
| Intuition et recherche d'emploi   | 71        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Léonard Cohen</i>  | 72        |
| Peut-on se fier à nos intuitions  | 73        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Un désir suffisant</i>   | 73        |
| Inviter les intuitions à nous traverser   | 74        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Du bon usage des crises de Christiane Singer</i>                   | 75        |
| Prendre soin de son cœur et de son langage  | 76        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... La pleine conscience, un guide vers l'éveil- Joseph Goldstein</i> | 76        |
| Météo intérieure  | 77        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... La représentation de la paix</i>                                   | 79        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Chapitre 5 : Sud-Ouest</b>   | <b>80</b>  |
| Comment prendre soin de nos pensées ?   | 81         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Christiane Singer</i>                                    | 81         |
| Se faire confiance, s'accueillir sans jugement  | 82         |
| <br>  |            |
| <i>Pour en savoir plus... Les résultats d'études récentes</i>                                 | 83         |
| Croire ou non notre cerveau   | 84         |
| Etre conscient de ses humeurs et de ses pensées   | 85         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le bol est utile car il est vide</i>                     | 86         |
| Comment être conscients de ce qui va bien dans nos vies ?                                     | 87         |
| Dans quel état nous serions si tout nous était enlevé ?                                       | 87         |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... William Shakespeare – Hamlet</i>                        | 87         |
| Comment augmenter notre capacité à aller bien !   | 88         |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... La grenouille dans la marmite d'eau - Olivier Clerc</i> | 89         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le cuisinier et le chien - fable d'Esopé</i>             | 90         |
| <i>Pour en savoir plus... Informations récentes</i>   | 91         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... William Hutchinson Murray</i>                            | 91         |
| Pour le cerveau, imaginer une scène est identique à vivre cette scène                         | 92         |
| Imaginer l'entretien d'embauche   | 92         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Contempler ses pensées Joseph Goldstein</i>              | 95         |
| Visualiser et tirer des enseignements   | 96         |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Aldoux Huxley</i>  | 96         |
| Météo extérieure  | 97         |
| <br>  |            |
| <b>Chapitre 6 : Ouest</b>   | <b>99</b>  |
| Comment prendre soin de notre corps et de nos sensations ?                                    | 100        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Thérèse Berthérat</i>                                    | 101        |
| Portons notre attention à ce qui se passe aujourd'hui   | 102        |
| Comment rester ouvert ?   | 103        |
| Mon corps au quotidien  | 105        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Margaret Storm Jameson</i>                               | 105        |
| Prendre soin du corps et de ses ressentis   | 106        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Arnaud Riou</i>  | 106        |
| Ma Vie est un long fleuve tranquille, demain aussi...   | 210        |
| L'imagination et la recherche d'emploi  | 107        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Mark Twain</i>  | 107        |
| Imaginer notre futur professionnel  | 108        |
| Météo extérieure  | 110        |
| <br>  |            |
| <b>Chapitre 7 : Nord-Ouest</b>  | <b>112</b> |
| Comment prendre soin de nos émotions ?  | 113        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Aller avec la situation - Bernard Piccard</i>           | 113        |
| <i>Pour en savoir plus... Confrontation aux études récentes</i>                               | 114        |
| Que faisons-nous quand nous rencontrons des contrariétés ?                                    | 115        |
| L'émotion modifie notre attitude face à l'incertitude   | 116        |
| Comment augmenter notre conscience des émotions agréables ?                                   | 117        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Changer d'altitude - Bernard Piccard</i>                | 118        |
| La peur et la recherche d'emploi  | 118        |
| Emotions et Fausses Excuses   | 120        |
| Flow et jobcrafting   | 120        |
| Être heureux au travail   | 122        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Viktor Frankl</i>                                       | 122        |

|   |            |
|---|------------|
| Être Un et deux   | 123        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Abraham Maslow</i>                     | 124        |
| Météo extérieure  | 125        |
| <b>Chapitre 8 : Nord</b>  | <b>127</b> |
| "I have a dream!"   | 128        |
| Le rêve éveillé   | 129        |
| Quel est le lien avec la recherche d'emploi                                 | 129        |
| Pour en savoir plus... Fluctuations des ondes électriques du cerveau        | 130        |
| Les rêves durant le sommeil   | 131        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Tchouang Tcheou</i>                    | 131        |
| <i>Pour en savoir plus... Quelques informations sur les rêves</i>           | 132        |
| Le rêve de sa vie   | 132        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... William Shakespeare</i>                | 132        |
| Ecouter son cœur  | 133        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Bernard Montaud</i>                    | 134        |
| 5 objectifs par jour... en forme toujours !                                 | 134        |
| Du rêve à la réalité : M = ExRxV  | 135        |
| <i>Si l'envie est à la méditation ... Albert Schweitzer</i>                 | 135        |
| Comment expliquer la façon dont s'est terminé mon emploi précédent ?        | 138        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Jean Yves Leloup</i>                   | 138        |
| La confiance en soi   | 138        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... "Bonheur" de Léo Ferré</i>             | 140        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Le Petit Bonheur par Felix Leclerc</i> | 140        |
| Météo - Lien (entre les autres et moi)                                      | 141        |
| <i>Si l'envie est à la méditation... Osho</i>                               | 142        |
| <b>Deuxième partie</b>  | <b>143</b> |
| <b>Pour bien utiliser cette partie de l'ouvrage</b>                         | <b>144</b> |
| <b>A propos du livre</b>  | <b>145</b> |
| <i>Expérimentation... Le cycle de la vie dans son corps</i>                 | 145        |
| <b>Chapitre 1 : Nord Est</b>  | <b>146</b> |
| <i>Expérimentation : approcher ses pensées</i>                              | 146        |
| <i>Les différentes formes de pensées</i>                                    | 147        |
| <i>Expérimentation : Comment je parle de moi</i>                            | 148        |
| <i>Expérimentation : Questionner ses pensées</i>                            | 149        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>               | 150        |
| <i>Expérimentation : Au-delà des étiquettes</i>                             | 154        |
| <i>Expérimentation... Trouver sa respiration</i>                            | 156        |
| <i>Expérimentation... Penser et respirer</i>                                | 157        |
| <i>Prenons le temps d'analyser notre réaction habituelle</i>                | 159        |
| <i>Expérimentation : Penser, agir et respirer</i>                           | 160        |
| Etats d'âme et entretien d'embauche   | 161        |



|  |            |
|--|------------|
| <b>Chapitre 2 : Est</b>  | <b>164</b> |
| <i>Expérimentation... Approcher nos sensations</i>                                       | 164        |
| <i>Les différentes formes de sensations</i>  | 165        |
| <i>Expérimentation : Saluer son corps</i>  | 166        |
| <i>Expérimentation : Mémorisation (ou visualisation) des sensations</i>                  | 167        |
| <i>Expérimentation : Accueillir les sensations désagréables par la respiration</i>       | 168        |
| <i>Expérimentation : Gros plan</i>   | 169        |
| <i>Expérimentation : Sous un autre angle</i>   | 170        |
| <i>Expérimentation : Stretching des sensations</i>                                       | 171        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                            | 174        |
| <i>Expérimentation : Gros plan sur les ressentis</i>                                     | 175        |
| <i>Expérimentation : Réappropriation de mes ressentis</i>                                | 177        |
| <i>Expérimentation : Mes ressentis parlent aussi de moi</i>                              | 178        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 3 : Sud-Est</b>  | <b>179</b> |
| <i>Expérimentation : Approcher les émotions</i>  | 179        |
| <i>Expérimentation : Les différentes formes d'émotions</i>                               | 180        |
| <i>Expérimentation : Stretching</i>  | 181        |
| <i>Expérimentation : Peut-on se fier à nos émotions, sentiments et impressions</i>       | 183        |
| <i>Expérimentation : Emotions, sentiments, impressions dans la vie de tous les jours</i> | 187        |
| <i>Expérimentation : Comment réagir si nos émotions nous chahutent ?</i>                 | 188        |
| <i>Expérimentation : Entendre le message de l'émotion</i>                                | 189        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                            | 193        |
| <i>Expérimentation : Gros plan sur les émotions</i>                                      | 194        |
| <i>Expérimentation : Prendre soin de mes émotions</i>                                    | 195        |
| <i>Expérimentation : Exercices de respiration</i>  | 196        |
| <i>Expérimentation : Exercices sur le lien entre corps et émotions</i>                   | 199        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 4 : Sud</b>  | <b>200</b> |
| <i>Expérimentation : Pour approcher nos intuitions</i>                                   | 200        |
| <i>Expérimentation : Humer l'air du temps...présent</i>                                  | 201        |
| <i>Expérimentation : Expression libre</i>  | 202        |
| <i>Expérimentation : Intuition et recherche d'emploi</i>                                 | 203        |
| <i>Expérimentation : La méditation du cœur</i>   | 205        |
| <i>Expérimentation : Les différentes formes d'intuition</i>                              | 206        |
| <i>Expérimentation : Accueillir ce qui est</i>   | 207        |
| <i>Expérimentation : Accueillir ce qui est dans une danse à deux</i>                     | 209        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                            | 210        |
| <i>Expérimentation : Prendre soin de soi avec cœur</i>                                   | 212        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 5 : Sud-Ouest</b>  | <b>213</b> |
| <i>Expérimentation : L'influence des humeurs sur les pensées</i>                         | 213        |
| <i>Expérimentation : Les pensées qui me font voir la vie du bon côté</i>                 | 215        |
| <i>Expérimentation : Méditation sur les pensées</i>                                      | 216        |
| <i>Expérimentation : Portons un regard curieux sur nos façons de penser et d'agir</i>    | 217        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                            | 220        |
| <i>Expérimentation : Comment entraîner mon cerveau</i>                                   | 223        |
| <i>Expérimentation : Visualiser et tirer des enseignements</i>                           | 224        |
| <i>Expérimentation : Méditation : Récupérer nos pensées éparpillées</i>                  | 225        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Chapitre 6 : Ouest</b>  | <b>227</b> |
| <i>Expérimentation : Vivre notre alignement</i>                              | 227        |
| <i>Expérimentation : Ressentir notre alignement</i>                          | 228        |
| <i>Expérimentation : Être présent à soi</i>                                  | 229        |
| <i>Expérimentation : Réveiller le corps</i>                                  | 231        |
| <i>Expérimentation : Reposer le corps</i>                                    | 233        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                | 234        |
| <i>Expérimentation : Gros plan sur les ressentis</i>                         | 234        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 7 : Nord-Ouest</b>   | <b>235</b> |
| <i>Expérimentation : Je ressens ce qui se passe dans mon corps</i>           | 235        |
| <i>Expérimentation : Accueillir ce qui est</i>                               | 236        |
| <i>Expérimentation : L'impact de nos émotions sur nos scénarios d'avenir</i> | 237        |
| <i>Expérimentation : Faire le nettoyage de sa maison</i>                     | 240        |
| <i>Expérimentation : De quoi ai-je peur ?</i>                                | 241        |
| <i>Expérimentation : Le rire et moi</i>                                      | 242        |
| <i>Expérimentation : Ma vie est un long fleuve tranquille</i>                | 243        |
| <i>Expérimentation : Les émotions agréables</i>                              | 244        |
| <i>Expérimentation : Prendre soin de mes émotions</i>                        | 245        |
| <i>Expérimentation : Comme une montagne</i>                                  | 246        |
| <i>Expérimentation : Côté Pile et Côté Face</i>                              | 247        |
| <br>   |            |
| <b>Chapitre 8 : Nord</b>   | <b>248</b> |
| <i>Expérimentation : Cohérence cardiaque</i>                                 | 248        |
| <i>Expérimentation : Ecouter son cœur</i>                                    | 250        |
| <i>Expérimentation : Les tirettes</i>  | 251        |
| <i>Expérimentation : Le QQQOCP</i>   | 252        |
| <i>Expérimentation : 5 objectifs bien-être par jour</i>                      | 253        |
| <i>Expérimentation : Quelle place laissons-nous au rêve ?</i>                | 255        |
| <i>Expérimentation : Le DESC</i>   | 256        |
| <i>Expérimentation : Méditation des Cœurs</i>                                | 258        |
| <i>Expérimentation : Méditation du sourire intérieur</i>                     | 259        |
| <br>   |            |
| <b>Troisième partie</b>  | <b>260</b> |
| <br>   |            |
| Chapitres 1 et 5 : les Pensées   | 261        |
| Chapitres 2 et 6 : les Sensations  | 264        |
| Chapitres 3 et 7 : les Emotions  | 266        |
| Chapitres 4 et 8 : les Intuitions  | 269        |
| <br>   |            |
| <b>Table des matières : Quatrième partie</b>                                 | <b>271</b> |
| <br>   |            |
| Un pas plus loin   | 272        |

|   |     |
|---|-----|
| Remerciements   | 273 |
| Sur le chemin, les œuvres qui ont nourri ma pensée                                    | 274 |
| Chapitres 1 et 5 : les Pensées  | 274 |
| Chapitres 2 et 6 : les Sensations   | 277 |
| Chapitres 3 et 7 : les Emotions   | 278 |
| Chapitres 4 et 8 : les Intuitions   | 279 |
| Annexe 1...L'Ours Blanc et l'effet rebond   | 281 |
| Annexe 2...Nommer une sensation et la qualifier (enseignons.be)                       | 282 |
| Annexe 3...Questionnaire sur les sensations corporelles émotionnelles P. Philippot    | 283 |
| Annexe 4...Eléments supplémentaires sur les émotions- Jean-Philippe Faure             | 284 |
| Annexe 5...Besoins fondamentaux - Guy De Beusscher                                    | 287 |
| Annexe 6... Liste de sentiments - Guy De Beusscher                                    | 288 |
| Annexe 7...Précisions sur la respiration – Document de l'Adeps de 2003                | 289 |
| Annexe 8 ...L'intuition dans l'entreprise – Meryem Le SAGET                           | 289 |
| Annexe 9...Cohérence cardiaque  | 290 |
| Annexe 10...Communication non violente  | 290 |
| Annexe 11...L'art zen du temps - Erik Pigani - les petits collecteurs marabout – 2013 | 291 |

