

*DÉDICACE*

**A CEUX QUI CHERCHENT.....**

**...les clefs de la vie!**



*Toute reproduction ou représentation  
par quelque procédé que ce soit  
constituerait une contrefaçon sanctionnée  
par les articles L 335-2*



**Éditions MON ARBRE D'OR**  
**Numéro Éditeur: 978-2-9547502**  
**Numéro ISBN: 97829547502-2-4**  
**Numéro EAN: 9782954750224**  
**Tous droits réservés**

# France IELO

*Petites philosophies*

*de*

*l' Epanouissement Personnel*

**Éditions MON ARBRE D'OR**

**Numéro Éditeur: 978-2-9547502**

**Numéro ISBN: 97829547502-2-4**

**Numéro EAN: 9782954750224**

**Tous droits réservés**



**Éditions Mon Arbre D'Or**

370, Route de Montoulieu - 34190 St Bauzille de Putois

Tél: 0689293831 – E-Mail: [franceielo@orange.fr](mailto:franceielo@orange.fr)

Site: [www.franceielo.com](http://www.franceielo.com)

*A claud, qui m'a soutenu et donné du  
courage dans les moments difficiles.  
Toujours empli d'humour et de gaieté  
Il m'apporte la Paix et la Sérénité*

*Merci*

*La vérité est la chose la plus évidente qui soit*

*Et pourtant nous continuons à chercher une aiguille  
dans une botte de foin.*

*Quand on voit la vérité, rien ne change*

*Un arbre est toujours un arbre*

*Une montagne une montagne.*

*Comme le disait un jour «Maezumi Roshi»:*

*«Je ne peux croire à toutes les souffrances et à toutes  
les frustrations qu'endurent les hommes, simplement  
pour se rendre compte qu'une table est une table et  
une chaise est une chaise»*

*K. DURKHEIM*

*La Grâce du Zen*

***A ceux qui cherchent...***

***\* le Chemin de la Lumière!***

***\* la Découverte de soi!***

***\* leur Âme!***

***• la Paix!***

***• A ceux qui cherchent...***

***\*à s' Aimer pour Aimer les autres !***

***\* le Sens de la Vie !\****

***\* Le Bonheur!***

***A CEUX QUI CHERCHENT...***

***LES CLEFS DE LA VIE!***



## PRÉFACE

On a assisté à un foisonnement sans précédent de méthodes en tous genres, s'appuyant souvent sur les acquis de la science et de la psychologie.

Certains de ces dissidents ont exploré le monde des sentiments et des émotions, d'autres le corps et toute sa sagesse, d'autres encore le chamanisme, l'étude des états modifiés de conscience, les expériences de mort imminente et de la parapsychologie.

Tous en ont rapporté, des connaissances nouvelles débouchant sur une autre vision du monde, mais aussi, sur d'autres relations aux autres, à la nature et au monde.

Aujourd'hui, nous avons besoins de connaître et de vivre les choses, de les sentir, d'en faire l'expérience, de les capter, de les aborder, d'entrer en résonance avec elles, par tous nos organes de réception, par toutes nos facultés.

De nombreuses méthodes permettent de se réapproprier l'univers affectif et de réapprendre le langage du cœur.

De nombreux auteurs proposent des approches qui favorisent de diverses manières cette réappropriation des émotions.

Enfant, on nous a appris très tôt, à ne pas écouter les messages de notre corps, à ignorer nos goûts, nos sensations, à nous imposer des heures de postures assises, à nous soumettre au bruit, au stress...

Cette façon de faire est si généralisée, si coutumière, qu'une fois adulte, nous la trouvons parfaitement normale:

Normal de tomber malade

Normal d'avoir mal au dos

Normal de porter des lunettes

Normal d'être allergique

Normal de dégénérer en vieillissant

Et ainsi de suite...

C'est effectivement NORMAL, c'est-à-dire que c'est la NORME, pour qui traite son corps de cette façon-là.

Mais pour peu qu'on le traite autrement, la norme devient toute autre.

Quand on parvient à placer sa conscience dans son corps, on est totalement ébahi de la découverte que l'on peut faire.

Les moyens de placer sa conscience dans son corps sont nombreux.

Par exemple:

### **Réapprendre à sentir ce dont le corps a besoin.**

- \* Les massages pour redécouvrir son corps.
- \* Retrouver le plaisir de toucher sa peau,
- \* D'être touché.

### **Se libérer des tensions accumulées**

- \* Par des exercices de relaxation et de méditation.
- \* Par divers types de yoga.
- \* Par l'écoute de sa respiration.

Ces différentes méthodes peuvent, quand elles sont pratiquées régulièrement et sous la direction d'un intervenant dûment formé, donner accès à une perception toute nouvelle de soi-même, via son corps.

Viennent ensuite les états de relaxation, que découvrent de plus en plus de gens, depuis des décennies, travail de visualisation, de rêve éveillé, connus déjà des Tibétains et d'autres cultures.

L'hypnose, la transe, la méditation, les technologies du sacrée permettant d'accéder à d'autres états de consciences.

La psychiatrie, la psychologie, reconnaissent depuis peu l'existence de ces pratiques.

## AVANT PROPOS

Quand je suis tombée dans la relation d'aide, comme on tombe dans un grand bain, via mes séances de relaxation, de méditation et de soins énergétiques «magnétisme», j'ai découvert la souffrance morale et psychologique, dissimulée au plus profond des êtres, que j'ai rencontré et que je rencontre encore.

En apprenant à être le témoin de leurs pensées, de leurs émotions, de leurs désarrois, j'ai été amenée à les guider, afin de lâcher-prise, pour retrouver la paix intérieure, pour retrouver leur chemin, leur vrai chemin, celui de la Paix du corps et de l'esprit.

J'ai appris, à rester à l'écoute, échanger nos idées, comprendre, conseiller, rester neutre aussi, ne pas les porter, mais les aider à se découvrir, à s'aimer.

En leur laissant le libre arbitre, les mener vers une nouvelle route.

Les dysharmonies, les angoisses, les peurs, les blocages, les blessures que je découvre en eux.

Ces intuitions, ces images, cette voix intérieure, qui me donne des informations sur le passé lointain ou plus près ici dans le présent.

## **D'où viennent ces informations?**

### **Qui m'aide dans ces thérapies?**

J'essaie de ne pas me poser ces questions, je me laisse mener, je fais confiance à l'univers, je sais, c'est tout.

Dans l'espace, au dessus de nous, une belle énergie particulière, une lumière, me guide, me soutient lorsque j'ai des doutes. Alors de temps en temps, je sens que je dois faire une pause. Mes vibrations sont au repos.

Puis, comme si quelque chose ou quelqu'un me soulevait, je reprend courage et de nouveau, je peux recevoir! et je peux donner!

Je ne prétend pas être une personne différente, non, car tout le monde peut, s'il le voulait bien, recevoir et donner...

Certains vont aider les démunis, d'autres vont donner de leur temps, pour les malades ou les personnes munies d'un handicap, d'autres encore vont tout simplement donner leur joie de vivre, leur bonne humeur, leur positivité et leur rayonnement.

Alors surgit le bonheur d'être à l'écoute de l'autre, de donner, mais aussi de recevoir.

Quelque chose se passe, on n'est plus seul, les choses changent, tout change, le regard des autres change.

## **Pourquoi?**

Parce-que c'est nous et nous seul, qui par nos vibrations, par notre état d'être positif, par la luminosité de notre être tout entier, c'est nous, qui reflétons cela, sur tous ceux qui nous entourent.

\* En nous faisant confiance, les autres, nous font confiance.

\* En ayant de l'estime pour nous-même, les autres nous estiment.