

# **Initiation au magnétisme**

**+ astuces alimentation - PNL**

**hypnose - PNL & autres**



**Alexis Delune**

## **A propos de cet ouvrage**

Ceci n'est pas un ouvrage médical ou scientifique.

Chaque livre d'Alexis Delune est fixé à un tarif militant, afin d'être accessible à tout budget. En échange, merci de ne pas en partager la version électronique. Pour soutenir les auteurs libres et indépendants : parlez de cet ouvrage sur vos réseaux (Internet, entourage...) / entrez une note et/ou un commentaire sur la page d'achat (si celle-ci le permet) / rédigez une critique sur un site littéraire, thématique ou spécialisé.

Pour accéder au catalogue complet à conditions privilégiées / découvrir de nombreuses ressources gratuites : [magnetisme-et-bien-etre.com](http://magnetisme-et-bien-etre.com)

## **Petite initiation au magnétisme de bien-être...**

### ***Comprendre le principe du magnétisme***

Dans le monde du développement personnel, chaque terme peut avoir des définitions très différentes. Le magnétisme est le dénominateur commun de nombreuses pratiques. Il peut également se nommer énergie, onde, force énergétique, énergie magnétique, source de lumière.

C'est une force omniprésente, qui n'a pas à priori de limites, et qui semble éternelle. On la retrouve notamment dans le reiki, le tai-chi-chuan et la sophrologie.

Le magnétisme est un ressenti. Il ne répond directement à aucun de nos cinq sens. On ne peut le voir, le goûter, le sentir. On peut seulement le ressentir.

On le ressent particulièrement bien par les mains, mais également dans tout le corps.

Cette force existe sans doute depuis que le monde est monde. Elle est présente en tout être vivant mais aussi dans l'air ambiant. On ne peut y échapper : nous pratiquons tous et toutes le magnétisme, comme monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir !

Vous le ressentez lorsque vous prenez un être cher dans vos bras, que vous serrez une main ou même lorsque la simple présence de telle ou telle personne dans une pièce vous donne une sensation particulière, plaisante ou non.

En somme, on pourrait dire que cette force est ce qui reste une fois qu'on a enlevé tous les autres sens. Cette énergie, on l'a d'abord en soi.

C'est ce qui fera dire « je ne te sens pas bien aujourd'hui » ou au contraire « tu as l'air super épanoui en ce moment », même si vous n'aviez pas montré de mine réjouie ou aigrie ce jour-là.

C'est ce qui fait que l'on se sent tout de suite à l'aise avec certaines personnes, même que l'on connaît peu ou pas, et mal à l'aise avec d'autres.

Cet ouvrage est donc conçu pour vous apprendre à redécouvrir quelque chose que vous avez déjà en vous, et que vous avez expérimenté inconsciemment bien des fois. Je dirais même, que vous expérimentez plus ou moins tout le temps sans vous en rendre compte.

Voilà pourquoi il est important d'avoir une certaine pratique du magnétisme. Mieux ressentir ces énergies revient à mieux les maîtriser. Et les maîtriser...

C'est pouvoir se couper de certaines énergies négatives, et accueillir les positives.

C'est également avoir une meilleure compréhension du monde et de son prochain.

Pour comprendre l'autre, il y a bien sûr la parole, le regard, l'attitude... mais il y a aussi une dimension invisible. Surtout, maîtriser le magnétisme permet de le pratiquer sur vos proches et donner des séances.

On ne pratique pas le magnétisme dans l'objectif d'épater la galerie. Etre saint de corps et d'esprit, sincère dans sa démarche, sont les meilleurs atouts pour réussir.

Nota Bene : Il n'est pas « interdit » d'en faire profession. Simplement, ce cours n'est pas destiné à vous donner des « tuyaux » pour devenir professionnel.

A l'heure où mille méthodes et thérapies ont envahi le marché (car il s'agit bien d'un marché), il est temps de remettre certaines pendules à l'heure. Certains cours ou formations vous promettent des diplômes sans valeur, d'autres vous proposent de devenir professionnel du bien-être en une semaine ou un mois. On y mélange différentes méthodes ancestrales pour les faire passer pour nouvelles. Le chamanisme se mêle à l'astrologie et au reiki, qui lui-même se mélange à la constellation familiale ou à la psychothérapie cognitive. Malheureusement, le milieu du magnétisme n'échappe pas à cela. Il convient donc de faire le point. Le magnétisme est une base qui est utile au quotidien, on peut s'en servir aussi bien pour méditer que pour classer son courrier de façon plus sereine. La méthode n'est pas miraculeuse, elle s'apprend, tout simplement.

Eloignons-nous des idées reçues : pour pratiquer le magnétisme, vous n'avez pas besoin d'être « élu » ou touché par la grâce. C'est comme toute pratique : n'importe qui peut donner un coup avec un gant de boxe ou gratter ses doigts sur une guitare. Par contre, une pratique maîtrisée demande un apprentissage.

Maîtriser le magnétisme, donc, cela s'apprend, et toute personne le désirant peut apprendre.

Bien sûr, nous sommes tous différents. Si j'apprenais le magnétisme à dix personnes totalement novices pendant deux semaines, les niveaux seraient sans doute inégaux à la fin du séjour. C'est comme pour tout. Ne

cherchez pas la performance pendant votre apprentissage. Outre votre patience, ce sont surtout vos affinités avec ce domaine qui détermineront les progrès, ainsi qu'un tas d'éléments (état mental, situation professionnelle, géographique, familiale, santé...).

J'estime d'ailleurs que l'on peut apprendre le magnétisme sans avoir nécessairement besoin d'un « coach ». Cela a été mon cas. Je pense aussi qu'il y a bien des méthodes et astuces pour apprendre le magnétisme, comme le yoga ou le reiki. Mais aussi des exercices spécifiques, comme ce qui vous est présenté ici.

Ma méthode a l'avantage d'aller droit à l'essentiel, et de vous donner des atouts pour développer en vous de nombreux éléments de développement personnel.

**De plus, elle est pragmatique**, tout en étant parfaitement claire et accessible.

***Petits exercices de magnétisme...***

**Gestes et soins magnétiques avancés**

**Le sablier**

Ce geste est nommé ainsi de par la forme de sablier (large aux extrémités, étroit au milieu) qu'il reproduit. C'est du reste un bon moyen mnémotechnique pour se rappeler du mouvement à exécuter.

Objectif : harmoniser les énergies de la personne magnétisée. L'état d'esprit doit être bienveillant, mais neutre. Vous ne devez pas imaginer prendre des énergies négatives et les rejeter, ou amener des énergies positives. Contentez-vous d'harmoniser les canaux.

Lors d'une séance, on ne peut produire le geste du sablier que sur une personne allongée, sur le ventre ou sur le dos. Il se donne à la verticale, en partant du bas vers le haut.

Tout d'abord, adoptez une posture classique de magnétiseur : les deux mains sont au-dessus de la personne magnétisée (sans contact, donc), vous ressentez comme un « coussin d'ondes » entre vos paumes et la personne.

(Si vous ne le ressentez pas, prenez le temps de le ressentir avant d'exécuter le geste).



Remontez les mains lentement, de façon à les placer, peu à peu, l'une en face de l'autre.



Les mains sont à présent l'une en face de l'autre.



Les bras remontent, les mains s'écartent l'une de l'autre...



... jusqu'à se mettre dans la position inverse de la première. A savoir :  
paumes vers le ciel.





Techniquement parlant, veuillez à respecter les points suivants :

- . Le mouvement doit être fluide, non saccadé. Une fois que vous l'esquissez, poursuivez-le jusqu'à la dernière posture (voir photo ci-dessus) sans marquer de temps d'arrêt.
- . La vitesse doit être constante : n'ayez pas de temps d'accélération ou de ralentissement. Mon conseil : faites-le vraiment lentement afin de bien ressentir les énergies. Je recommande un temps de 15 à 30 secondes pour exécuter le mouvement. Ce peut être davantage si vous le désirez.
- . Les mains sont éloignées au début et à la fin du geste, et rapprochées au milieu. Soit par exemple : 30-40 centimètres de distance au début, lorsqu'elles sont parallèles au corps du magnétisé. 10-15 centimètres de distance lorsqu'elles sont l'une face à l'autre. 30-40 centimètres de distance une fois les paumes tournées vers le ciel.

Le mouvement n'est pas très compliqué à produire. Le tout, pour qu'il soit vraiment efficace, est de trouver la bonne vitesse, et la bonne distance entre les mains.

Précision : ce soin est à mi-chemin entre le soin général et le soin sectorisé. Vous ne pourrez agir sur un endroit très précis du corps (omoplate, mollet...).

Le soin agit sur une zone globale, comme le haut du dos, le milieu, ou le bas du dos. Si vous souhaitez effectuer des sabliers pour traiter la totalité du corps, vous pouvez par exemple en faire quatre :

Un pour les pieds+les mollets.

Un pour les cuisses+les fesses.

Un pour le bas du dos+le milieu du dos.

Un pour le haut du dos+le cou+la tête.

A mon sens, le meilleur endroit pour effectuer un sablier est le milieu du dos.

### **La vague alternée**

Il s'agit d'un autre soin de rééquilibrage. L'être, le corps, vivent au rythme de différents fluides et énergies. La plupart ne sont, dans l'absolu, ni néfastes ni bénéfiques. Simplement, ils ne sont pas toujours bien équilibrés. C'est comme l'alimentation : qu'il s'agisse des lipides, graisses, sucres lents ou vitamines, aucun nutriment n'est négatif. Si on subit des déséquilibres alimentaires, ce n'est pas qu'on a de « mauvaises » choses dans le corps mais plutôt qu'elles sont mal équilibrées (trop de... pas assez de...).

Pour ce mouvement, il convient donc de rester neutre. Ne cherchez pas à repérer de bonnes ou de mauvaises énergies, il suffit juste de ressentir le magnétisme et d'exécuter les gestes : l'équilibre adéquat se fera de lui-même.

Débutez par une posture classique. La personne magnétisée est allongée sur le ventre ou le dos, les mains sont placées au-dessus, à distance (à vous d'estimer la bonne selon les ressentis).



Une fois les énergies bien perçues, tournez les paumes de façon à ce qu'elles soient inclinées par rapport au corps de la personne traitée. Procédez lentement, afin de toujours ressentir aussi bien le flux énergétique malgré l'inclinaison.

Ressentez les énergies devant les mains. Ressentez devant quelle main les forces sont les plus intenses. Avancez cette main lentement. L'autre main soit reste immobile, soit recule légèrement (selon le ressenti... laissez-vous guider par les couches !).



Puis, faites de même avec l'autre main. Ce soin permet de réorganiser et d'harmoniser les flux énergétiques de la personne magnétisée.

Une fois les gestes effectués au dos et aux jambes, vous pouvez également compléter en exécutant le mouvement autour du corps. Par exemple en quatre endroits : à droite du corps à côté du dos/à droite du corps à côté des jambes/puis les deux mêmes mouvements à gauche du corps. Cela rend le soin encore plus cohérent, et cela harmonise les auras.

## ***Comment profiter des ondes magnétiques autour de vous***

### **Le magnétisme ambiant**

Le magnétisme est présent partout, en différentes intensités. Pendant quelques jours, soyez attentif aux ressentis que ces forces peuvent vous donner.

Lorsque vous vous promenez, êtes au travail, dans votre chambre, dans les transports... il suffit de se mettre « en écoute », en ayant une respiration lente et contrôlée, yeux fermés ou yeux ouverts selon l'intuition et ce que la situation permet.

Oubliez au maximum tout ce qui a trait à vos cinq sens.

Ne vous occupez pas du visuel, des odeurs, des sons... **Plus vous vous concentrerez sur l'invisible, mieux vous y parviendrez.**

L'idéal est de parvenir à faire de petites séances de méditation, ne serait-ce que de quelques secondes.

Peu à peu, différents ressentis apparaîtront, puis de premières sensations de chaleur, de picotements, d'ondes passant à travers le corps. Pour l'heure, elles seront sans doute très subtiles, presque imperceptibles. Vous ressentirez également ces courants passer devant vous, à travers la pièce, dans le sol... partout. Vous pouvez travailler ces ressentis par rapport à des lieux, des moments particuliers, des personnes particulières (en forêt, avec vos proches, après une lecture, au cours d'un repas...).



### **Etape 3 : le magnétisme de vos mains**

Les mains sont le vecteur de transmission le plus important du corps. C'est par ce biais que vous transmettez du magnétisme lors d'une séance. Tout d'abord, il faut mettre ces mains en condition.

#### **Echauffement des mains**

Un petit exercice tout simple permet de ressentir, étudier et mesurer votre magnétisme :

. Mettez-vous en état méditatif.

. Passez-vous les mains l'une sur l'autre par de petits mouvements de massage, en les frottant et les faisant glisser l'une contre l'autre, comme au lavabo pour se laver les mains. Si vous aimez les exercices de visualisation, imaginez laver ces mains sous une onde bienfaisante, coulant telle de l'eau.



. Une main se place entre pouce et index. Exercez de petites pressions en différents points. Puis, faites de même avec l'autre main. Chaque pression peut s'accompagner de petits ronds.





. Saisissez quatre doigts, exercez une pression puis glissez vers le haut des doigts jusqu'à libérer la main.



Ensuite, faites de même avec l'autre main.

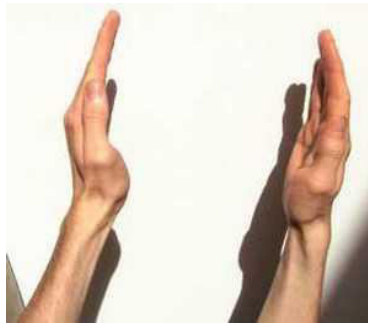






### **Les ondes magnétiques entre vos mains**

. Ouvrez les mains et placez-les l'une contre l'autre. Ressentez peu à peu une sorte de coussin magnétique, invisible et pourtant très physique. Si vous avez du mal à le ressentir, réduisez la distance : vos mains ne sont alors séparées que de quelques centimètres. Puis, espacez-les d'une vingtaine ou trentaine de centimètres : au fur et à mesure que la force est ressentie, celle-ci éloigne une main de l'autre, comme deux aimants qui se repoussent. Faites ainsi un petit « jeu d'accordéon ». Rapprochez, éloignez, rapprochez, éloignez... lentement, afin d'améliorer le ressenti.



Décalez l'une de vos mains...



... Et sentez l'énergie magnétique disparaître : la main part « dans le vide ».

*Nota Bene : Vous pouvez également faire l'expérience de cette absence de champ en posant la paume d'une main sur le dos de l'autre main.*

De nouveau, placez une main face à l'autre. Eloignez-les tout doucement, peu à peu, en les laissant parallèles. Vous sentirez une sorte de force aimantée entre les mains, les repoussant l'une de l'autre. La force peut ainsi créer un espace entre vos mains, allant de dix centimètres à un

mètre. Amusez-vous avec les champs magnétiques en testant différentes distances : cinq millimètres, dix centimètres, un mètre... A certaines distances les mains s'attirent, à d'autres elles se repoussent. Souvent, plus elles sont proches plus elles s'attirent, plus elles sont loin plus elles se repoussent.

Arrêtez-vous par paliers afin de ressentir les différentes couches. Vous verrez, ce n'est pas du ressenti subjectif : c'est physique ! Si vous n'avez que « l'impression » de ressentir un coussin magnétique, c'est que vous n'y êtes pas encore.

Vous êtes enfin sur la bonne voie lorsque vous êtes sûr et certain de ressentir physiquement ce coussin (je dis bien : physiquement).

Notez bien quels ressentis vous avez à quelles distances, c'est un bon moyen de suivre votre progression. Par exemple, notez : « dix centimètres, fortes sensations. Trente centimètres, ressentis moyens. Cinquante centimètres et plus, presque aucun ressenti ». Puis, au gré des exercices, notez l'évolution.

. Enfin, rapprochez fortement vos mains (trois à dix centimètres) et exercez des mouvements de sorte qu'elles « tournent » l'une autour de l'autre, toujours face à face.

Vous ressentirez davantage les subtilités entre les différents champs. Sur un même mouvement, vous devriez ressentir un effet d'attraction puis de repoussement.



Les mains tournent ainsi l'une autour de l'autre, proches, mais sans se toucher. Entre elles : le champ magnétique. Vous sentez une sorte de « boule d'énergie » entre vos mains.

Répétez ces exercices le nombre de fois que vous le souhaitez. Autant que nécessaire ! Jusqu'à ce que les ressentis soient vraiment bons.

Ces gestes ne permettent pas encore de réellement s'apaiser ou d'apaiser quelqu'un, mais permettent de développer une gamme de ressentis magnétiques. Développer ces ressentis est essentiel pour pouvoir ensuite magnétiser un proche.

Prenez le temps d'exécuter des gestes lents, d'interroger vos ressentis, leur intensité, leur chaleur. Ne cherchez pas à intellectualiser la situation, ne réfléchissez pas trop : soyez spontané ! D'ailleurs, si l'intuition suggère d'autres gestes que ceux indiqués, testez-les.

. Enfin, mêlez ceci au magnétisme ambiant. Placez vos mains vers le sol, contre la terre, un arbre, les murs, le ciel, dans l'air ambiant... et ressentez les ondes qui circulent dans l'univers.

*Nota Bene : Pour cette étape comme pour les autres, ne jouez pas au stakhanoviste. Si les progrès viennent par toutes petites touches, ce n'est pas un problème. Parfois, on pense qu'on peut progresser vite en*

*s'accordant une journée entière pour les exercices, alors qu'il est plus utile d'y consacrer quelques minutes de temps en temps. Les ressentis peuvent aussi s'améliorer en méditant, en se promenant dans la nature... Laissez l'intuition s'exprimer, faites tel ou tel exercice quand vous le sentez. Ne tentez pas de forcer les choses.*

### ***Pourquoi vous subissez des ondes négatives... (sans le savoir ?)***

Le magnétisme est un ensemble d'ondes et de forces qui ne sont dans l'absolu ni négatives, ni positives. C'est un **champ énergétique à la base neutre**, chargé de forces très diverses. On le ressent, qu'on en soit conscient ou non, tout au long de l'existence.

Lorsqu'on est nerveux, on a tendance à transmettre notre nervosité à autrui. Bien sûr, cela passe par des éléments très cartésiens telle la gestuelle, les propos, le ton de la voix, les expressions du visage, le contexte... Bien souvent en ce cas, on s'efforce de se contrôler pour ne pas nuire à son entourage. Ce qui limite effectivement cette « transmission ».

Malgré cela les autres vous sentent stressé, surtout ceux qui vous connaissent bien ainsi que les hypersensibles (**plus on est hypersensible, plus on est perméable aux ondes d'autrui**). Si votre conjoint ou votre enfant est un hypersensible, c'est pire encore. A vos côtés, on sent alors une atmosphère électrique, angoissante. De façon à peine imagée, c'est

comme si un brouillard vous entourait. On dit souvent que les parents transmettent leurs angoisses à leurs enfants... On pense même que le mal-être, tout comme le bien-être, se transmet en partie au nouveau-né. Ce dernier, être hypersensible par nature, ressent l'atmosphère dans laquelle il vit et réagit en conséquence, même lorsqu'il est encore dans le ventre.

Lorsque vous-même êtes confronté à une personne nerveuse, cette dernière vous fait ressentir son stress, qu'elle le veuille ou non. Certaines personnes sont des « spécialistes », aigries ou maussades tout au long de l'année : les autres cherchent à les éviter, on ne les fréquente qu'à contrecœur. Alors qu'en dehors de ce défaut, elles peuvent rester intéressantes à connaître. Quel dommage n'est-ce pas ? Parfois même, il suffit que la personne stressée soit dans la même pièce pour que l'on ressente une atmosphère différente. En ce cas, ce peut être purement magnétique. Un collègue sourit, affiche une bonne humeur apparente, s'efforce d'être convivial et sympathique... et malgré cela, on sent que quelque chose ne va pas.

*Ce que vous venez de lire est tiré de mes trois eBooks sur le magnétisme de bien-être, disponibles ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*

Vous pouvez aussi lire la suite, vous donnant quelques éléments sur le Reiki...

– ***L'ouverture des têtes, des corps, des chakras***

C'est une chose dont je peux témoigner : lorsqu'on médite bien, on sent sa tête s'ouvrir comme une fleur qui éclorait. Cette sensation d'ouverture permet parfois de passer des journées entières dans un état méditatif ambiant, où on marche, tape à l'ordinateur, fait du sport, travaille etc. tout en sentant une énergie dans le haut du crâne, comme si celui-ci était « ouvert ».

Imaginez donc certaines parties de votre corps (en particulier les chakras) comme des portes, des points d'ouverture. Puis, visualisez ces ouvertures s'ouvrir et s'ouvrir encore, de sorte qu'elles soient en pleine communication avec le « Ki » (l'énergie vitale).





Vous pouvez par ailleurs visualiser une ouverture selon le soin apporté. Par exemple, si la personne traitée a mal à la main, visualisez un point de sa paume s'ouvrir. Les visualisations d'ouverture doivent donc se faire :

*. En premier lieu sur vous-même, car dans la séance l'intention part de vous (si ce n'est que les énergies transmises sont universelles, donc ne sont pas les vôtres).*

*. En second lieu sur la personne traitée, afin de rendre les différentes zones plus réceptives.*

**– L'énergie, ou le « Ki », omniprésent et omniscient**

Le « Ki » est une énergie illimitée, présente partout dans l'univers. On en parle et on l'utilise souvent sans la nommer ainsi, ou en lui donnant d'autres appellations. En magnétisme par exemple, on parle de fluides, ou de courants magnétiques. Selon les convictions de chacun on peut également évoquer une source divine, une force universelle. Dans « Star Wars », on la nomme « La force » (... en exagérant beaucoup ses pouvoirs...)

Comment ressentir le Ki ?

*. Si vous avez l'habitude de prier, c'est cette force ressentie lors de prières intenses.*

*. Si vous pratiquez la méditation ou la relaxation, c'est cette énergie passant en vous.*

*. Lorsque vous vous sentez amoureux/euse, ou êtes dans un état de bonheur et de plénitude, c'est cette onde qui circule.*



On peut visualiser le Ki comme une lumière chaude, réconfortante, sécurisante et bienfaisante. Généralement, on la voit jaune, blanche ou bleue. Ce sont des couleurs conseillées car elles sont synonymes de force et de calme. Imaginez-les pleines, franches et entières. Evitez de préférence les couleurs « entre deux » (mieux vaut du vrai bleu ou du vrai rouge que du mauve ou du bleu marine). Quoi qu'il en soit, l'essentiel est de visualiser la couleur avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

Vous pouvez également visualiser des ondes, des courants (comme un courant d'eau), une fumée, une masse transparente. Essayez ces différentes possibilités et choisissez la visualisation qui vous plaît le mieux.

– ***Les énergies circulant à l'intérieur du corps***

Le corps est constamment traversé d'énergies, que nous le voulions ou non. Au cours des différentes appositions, vous pouvez visualiser non seulement le Ki présent dans l'espace ambiant, mais également le Ki présent dans le corps. Le mieux est de commencer à ressentir cette force sans visualisation. Fermez les yeux, soyez attentif à votre organisme, vous ressentirez une sorte d'onde vous traversant.

Au début, vous n'y parviendrez peut-être pas. En ce cas, passez tout de suite à la visualisation.

Dans un second temps, les ressentis peuvent se renforcer grâce à la visualisation. Ainsi, vous pouvez visualiser différentes énergies lumineuses se déplaçant et s'harmonisant entre elles. Puis, visualisez ce Ki circulant à l'intérieur de la personne recevant le reiki.



Exemple : un ami souffre de maux d'estomac et vous demande de les soulager.

Au début du traitement, visualisez des énergies lumineuses sombres s'entrechoquer les unes aux autres (dans le corps du receveur) de façon brutale et chaotique. Elles symbolisent les maux de ventre.

Puis, imaginez son second chakra s'ouvrir et ces énergies s'harmoniser. De froides, elles deviennent chaudes, de sombres elles deviennent claires, de brutales elles deviennent douces.

Par la suite, exercez-vous à cela en dehors des séances, afin d'améliorer vos capacités. Refaites alors le même exercice en imaginant des énergies sombres et chaotiques circuler devant vous (de préférence toujours en fermant les yeux), qui deviennent ensuite lumineuses et harmonieuses.

### – ***Conclusion du chapitre***

Chacun peut utiliser ses propres techniques de visualisation. Certains se contentent de ressentir sans nécessairement visualiser clairement, d'autres font juste le vide en se concentrant sur l'instant présent, d'autres visualisent beaucoup.

A chacun de tester les différentes techniques détaillées et voir ce qui fonctionne.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



## Santé corporelle

### ***Préparation d'un jeûne***

Le temps de préparation doit être équivalent au temps de jeûne. Pour une période de 3 jours, préparez-vous 3 jours à l'avance... Il en va de même pour la durée de reprise. C'est un idéal à atteindre, mais si vous disposez de moins de jours cela reste gérable. Voici un bon schéma à respecter :

— L'idée du jeûne survient... vous avez la volonté, êtes décidé. Prévoyez une date, et commencez à penser en « négatif » : listez tout ce qui pourrait gêner ce jeûne (tâches à remplir, rendez-vous...). Voyez si la

période est jouable, cherchez des solutions. Bien souvent lorsqu'un jeûne s'interrompt, c'est à cause d'une simple étourderie (exemple : on ne se souvenait plus que tel jour on devait faire un trajet en voiture).

- Prévoyez des activités qui vous plaisent. Pourquoi pas débiter quelque chose que vous n'aviez jamais fait ? (apprendre une musique, une langue...). Quoi qu'il en soit, n'hésitez pas à programmer de petits plaisirs zens. Une sélection de livres, de journaux, de musiques... Favorisez tout ce qui est loisirs calmes, nature, arts, communication apaisée.
- Pendant toute la période de préparation : aucune viande.
- Commencez à vous habituer aux tisanes, bouillons de légumes, eaux minérales, eau coupée aux jus de fruits pressés.
- Favorisez les produits non transformés : fruits et légumes frais, si possible venant du marché, locaux et de saison.
- N'hésitez pas à manger cru, tout en mastiquant bien. Et lorsque vous voulez faire cuire ou réchauffer, utilisez le four traditionnel ou la casserole plutôt que le micro-ondes.
- Limitez les produits laitiers, voire supprimez-les.

Mais voyons cela d'une façon un peu plus précise, en supposant que vous vouliez faire un jeûne d'une semaine. Voici donc un exemple efficace de préparation en 7 jours :

#### Jour 1

Je remplace toute viande rouge par de la viande blanche. Je cuis bien cette viande. Je prends garde aux quantités.

Pour chaque jour de cette préparation, je prends le temps de manger : je mâche bien, au moins dix fois par bouchée.

Du jour 1 au jour 7, je m'hydrate davantage : au moins 1,5 litres par jour.

#### Jour 2

Je réduis encore la viande. Je la remplace progressivement par des légumes.

Je stoppe l'alcool.

Chaque soir, du jour 2 au jour 7, je me fais un petit bouillon de légumes, sans filtrer les morceaux.

#### Jour 3

Je grignote moins ! Voire plus du tout si je peux.

Je stoppe le pain.

Je stoppe les produits laitiers.

Je m'oriente encore davantage sur l'apport de fruits et légumes.

Jour 4

Je ne grignote plus du tout. Dorénavant, je mange maximum trois fois dans la journée. Je mange davantage de crudités (radis, concombre...) et un peu moins de légumes cuits. Concernant les légumes que je cuis, je les cuis lentement, de préférence à la vapeur.

Je mange des fruits dès le matin.

Je commence à filtrer des morceaux du bouillon de légumes du soir : je ne les mange donc pas tous.

Jour 5

Je continue sur cette alimentation (fruits, légumes) en réduisant les féculents.

Le soir, j'ajoute à mon alimentation un bouillon de légumes avec uniquement le jus.

Je mange moins.

Jour 6

Je stoppe la caféine et la théine.



Je ne me contente que de fruits et de légumes.

Je passe à 2 l. d'eau par jour.

Jour 7

Je ne mange que quelques fruits, plus le bouillon du soir.

Ce n'est qu'un exemple, et c'est à adapter en fonction de vos habitudes alimentaires et du temps de jeûne choisi. Voici quelques suggestions pour un jeûne de 2 jours :

- Jour 1 : petit-déjeuner riche, déjeuner classique, dîner léger.
- Jour 2 : petit-déjeuner sans caféine ni théine, déjeuner léger, dîner très léger... et aucun grignotage au cours de ces 2 jours.

Pour un jeûne de 4 jours :

- Jour 1 : Je stoppe tout ce qui est trop sucré, trop salé, peu équilibré. Je réduis les quantités de sucre et de sel. Je mange lentement afin de mieux ressentir la sensation de satiété.

Nota Bene : d'une façon générale, on a tendance à trop manger, ou à manger déséquilibré, parce qu'on ne valorise pas suffisamment chaque repas. On mange en songeant à autre chose, ou bien on dévore trop rapidement. Il faut prendre le temps de considérer la nourriture. Si possible, prendre le temps de cuisiner un peu. Mais surtout, observer le

plat, le sentir, manger en mastiquant bien, sans faire autre chose. Là, on communique mieux avec son corps, qui peut alors vous faire passer le message lorsque la quantité est suffisante. Message que l'on n'entend pas lorsqu'on se presse trop, ou bien lorsqu'on pense à mille autres choses. C'est une solution à la fois simple (les solutions les plus simples sont souvent les meilleures) mais pas si évidente à mettre en place. C'est un état d'esprit à adopter. Essayez et vous verrez : l'équilibre alimentaire se fera en bonne partie « tout seul », naturellement.

- Jour 2 : Je stoppe tout grignotage, je retire les viandes rouges et les desserts.
- Jour 3 : Je stoppe le thé, le café, et toute viande.
- Jour 4 : Quelques fruits le matin, légumes crus à midi, quelques légumes cuits le soir.

A vous de vous inspirer de tout cela et de concocter la préparation convenant le mieux à l'organisme.

Et quelle que soit la durée prévue, il y a bien entendu les notions de bon sens : la veille du jeûne, manger léger, pas d'excès, de gros repas...

Vous avez craqué et avez fait un gros repas juste avant le jour J ? Ce peut être gérable tout de même. Si l'envie de jeûner est là, tentez de suivre la durée malgré tout.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... dans le chapitre qui vient !*

### **Vertus et défauts du lait**

#### **Lait et produits laitiers : ce qu'il faut savoir**

Le lait de vache est riche, on ne cesse de nous le répéter. Certes. Mais riche pour qui ? Riche pour le petit de la vache. Cela tombe sous le sens, ce lait est naturellement destiné au veau, et donc programmé biologiquement pour lui convenir, lui faire prendre du poids, lui donner force et vitalité. Ce qui convient parfaitement au petit s'adapte moins à l'humain. C'est pour cette raison que les apports du lait de vache sont bien plus minces qu'on ne le croit pour l'humain, et

que c'est si compliqué à digérer. Il n'y a qu'à voir à quel point tout ce qui est à base de lait de vache pèse sur l'estomac.

Ne faut-il plus du tout consommer de lait de vache ?

Vraiment, n'hésitez pas à vous en passer. Si vous souhaitez en boire, ne le faites de préférence pas le matin. Oui, on prétend pourtant qu'il faut un bol de lait le matin avec des céréales ! Sans doute entendez-vous cela depuis l'enfance. Faites l'expérience de ne plus prendre de lait le matin (quelle qu'en soit la forme : même le café au lait ou le fromage) et vous verrez. Le lait et les produits laitiers ne conviennent pas à l'adulte... tant qu'on est enfant, cela a encore un sens. Il faut en ce cas se concentrer sur le lait de qualité, ne pas se fixer sur le premier prix, et s'éloigner des produits transformés (les Kinder et autres chocolats se vantent de contenir beaucoup de lait... mais contiennent également bien des ingrédients lourds et peu sains).

Mais alors... où trouver ailleurs les apports du lait ? Vous apprendrez cela au cours des chapitres à suivre. Concernant les produits laitiers, si ce sont des aliments gras et lourds, ils restent peu digestes. Bien sûr, les fromages font partie du patrimoine culinaire européen et français, et retracent notre histoire et notre culture. Ils garantissent des expériences gustatives illimitées (il en existe des centaines de sortes !), et il serait cruel de s'en priver... Gardez juste à l'esprit

que ce n'est pas indiqué pour une alimentation quotidienne : prenez garde à la fréquence, à la quantité et à la qualité. En fait, il faut considérer le lait pour ce qu'il est : un plaisir gustatif. C'est à mettre au même niveau qu'un plat de moules, une pizza, une bière, une pâtisserie : on consomme ces mets pour le plaisir, pas pour leurs apports nutritionnels. Mieux vaut goûter 2 ou 3 nouveaux fromages par mois en achetant de la qualité, et en y mettant le prix. Plutôt que du camembert lambda au quotidien qui n'apportera pas de grands apports et se digérera mal. Par extension, on peut lier cette philosophie à tout autre met.

Boire un verre de vin chaque soir... Pourquoi ne pas plutôt en boire un par semaine mais d'une vraie bonne bouteille ?

Boire 6 bières en une soirée festive... Pourquoi pas plutôt 2, mais qui soient vraiment de qualité ?

Manger 4 fois au Mac Do dans le mois... Pourquoi pas plutôt une fois par mois dans un resto français faisant du burger artisanal ? (3 à 4 fois le prix d'un Big mac mais tellement meilleur).

Une fois que vous serez passé à ce stade, vous verrez :

- . Vous serez en meilleure santé.
- . Moins de soucis de digestion.
- . Davantage d'expériences gustatives, bien plus agréable !

Mais revenons-en au lait...

Y a-t-il des laits meilleurs que d'autres ?

Le lait maternel est le meilleur. Bien sûr, cela ne concerne que les nourrissons. Si votre conjoint(e) et vous comptez avoir un enfant, il est important d'oublier le lait de vache au profit du lait maternel (sauf contre-indication médicale bien entendu). C'est plus contraignant mais cent fois plus bénéfique pour votre petit. Vous concernant, privilégiez les laits végétaux. Lait de riz, de châtaigne, de soja, d'amande... Soit nature, soit aromatisés. Si vous avez du mal à vous faire au goût, essayez différentes marques et différentes saveurs. Lorsque vous serez plus habitué, tentez de nouveau un lait végétal pur.

Nota Bene : Attention, regardez bien les compositions. De nombreux « laits » végétaux sont en réalité des boissons au lait, composées de beaucoup d'eau, peu de lait, plus d'autres produits ajoutés. Et ce notamment dans le bio !

Bio/commerce équitable/produit local n'est pas forcément synonyme de qualité. Certaines marques profitent de la crédulité des consommateurs : ils achètent yeux fermés dès qu'ils voient (par exemple) l'étiquette « produit local », et la marque en profite pour vendre un peu n'importe quoi. Restez alerte et exigeant !

Plutôt que d'acheter du lait végétal aromatisé, je conseille de le prendre pur et d'ajouter un peu de vanille, de cacao en poudre, ou ce que vous désirez. Plus naturel et plus économique.

En résumé :

- Lait de vache à l'âge adulte ? Soit s'en passer, soit en consommer avec modération. Un grand verre de lait chaque matin n'a pas d'apports extraordinaires, et alourdit même facilement le corps.
- Dans la catégorie du lait animal, le lait de brebis est plus digeste.
- Les laits végétaux sont bien meilleurs que les laits d'animaux.
- Pour tout nourrisson, privilégier le lait maternel. Variez (lait d'amande, de châtaigne...).
- Si vous consommez des fromages, prenez garde à la qualité, la quantité et la fréquence.
- Attention aux produits transformés utilisant des produits laitiers. Réfléchissez à votre alimentation, vous pourriez ingurgiter davantage de produits laitiers que vous ne le pensez.
- Analysez-vous. Nous n'avons pas tous la même capacité de digestion du lait. Certaines personnes « encaissent » très mal les apports laitiers mais continuent à en consommer sans réfléchir.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... en lisant ce qui suit !*

**Bien chez soi, mieux chez soi**

***Comment mieux dormir ?***

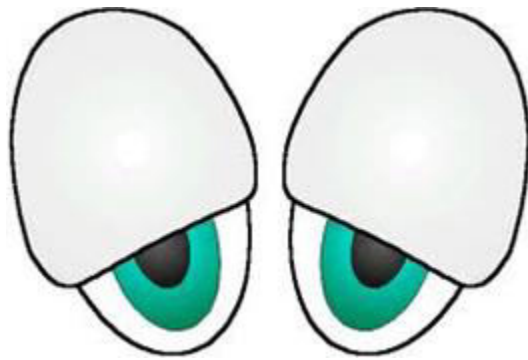
**Calculez votre cycle personnel**

Entre le moment où l'on se couche et celui où l'on se lève, on passe par différentes phases. Le cycle de sommeil est variable selon les individus.

Lorsqu'on approche d'un cycle, on commence à avoir sommeil... si on le passe sans s'endormir, on continue à avoir sommeil un petit temps, puis la sensation de fatigue disparaît. Lorsque le prochain cycle approche, on se remet de



nouveau à avoir sommeil. Observez-vous afin de repérer à quoi correspond votre cycle. Adaptez-vous à votre propre rythme biologique. Pour ce fait, ne vous « précipitez » pas à tenter de bien dormir. Si vous avez des insomnies à répétition (ou dormez mal), débutez par une phase d'observation. Au cours des insomnies, notez les moments auxquels vous avez le plus sommeil. Notez le moment où vous commencez à avoir sommeil, celui où vous avez franchement sommeil... puis le moment où le sommeil commence à partir, et quand il est complètement parti.



Et ainsi de suite... notez le moment où vous commencez à avoir de nouveau sommeil, etc.

Faites tout avec la même montre, afin d'écrire les données les plus précises possibles. Vous aurez ainsi une première durée approximative de cycle. Pour calculer encore plus précisément, relevez le moment où vous commencez tout juste à avoir sommeil et celui où vous avez vraiment sommeil, puis notez l'heure

située à peu près entre ces deux instants (Heure 1). Ensuite, notez le moment où vous commencez à avoir de nouveau sommeil, puis celui où ce sommeil devient plus lourd. Notez l'heure située à peu près entre ces deux instants (Heure 2). La durée de votre cycle est le temps séparant Heure 1 de Heure 2.

Répétez l'expérience plusieurs soirs, puis faites la moyenne des temps. Vous connaîtrez ainsi votre cycle et pourrez l'adapter aux heures pares. (Une durée de six heures de nuit pourra devenir une durée de cinq heures quarante-cinq minutes, ou six heures vingt minutes, ou... etc. Adaptez au mieux, il n'est pas nécessaire que tout corresponde à la minute près).



## **Phases de sommeil et nuits blanches**



Un sommeil léger, un demi-sommeil ou un sommeil profond, ce n'est pas la même chose. Cela explique notamment qu'une « mauvaise sieste » (nous y reviendrons plus loin) peut ne pas être réparatrice, car en somnolant vaguement on indique au corps que la nuit débute, puis on lui fait violence en sortant brusquement du cycle de sommeil qui commençait à peine. Lorsqu'un cycle débute, plus on le démarre en retard, ou en avance, moins il est efficace. Si on va se coucher lorsqu'on tombe de fatigue, c'est un bon moment, mais ce n'est pourtant pas le moment idéal car on s'endort alors que le cycle est déjà commencé. Et bien qu'on s'assoupisse, on n'a pas forcément un bon sommeil. Si ce sommeil est mauvais, on a donc besoin de dormir longuement et on se réveille lourdement, en prenant du temps pour émerger. C'est ce qui arrive souvent aux jeunes ou aux adolescents s'endormant très tard dans la nuit, et enchaînant fêtes et nuits blanches. Ils vont se coucher lorsqu'ils sont en plein

milieu d'un cycle. De fait, ils parviennent à récupérer mais en payent le prix. Ils s'éveillent à midi, mettent une heure à se lever, puis se sentent enfin d'attaque vers quatorze heures ! On a l'impression qu'il s'agit là d'une fatalité : comme on s'endort tard, tout cela est logique... ? Eh bien non.

Que ce soit en cas d'insomnie ou de veillée tardive, vous pouvez procéder ainsi :

. On commence à avoir sommeil. Mais pour une raison ou pour une autre, on ne s'endort pas.

. Cela dure jusqu'au moment où on n'en peut vraiment plus.

. Complètement crevé, on s'apprête enfin à aller se coucher et à s'endormir.

Mais... stop ! Si on est éreinté à ce point, c'est qu'on est au beau milieu d'une phase.

. On décide donc de veiller encore, mais sans faire la fête. On sort de son cycle, on est de nouveau « en forme » (ou tout du moins, on n'a plus sommeil). On se contente d'une activité calme. Lecture, peu de bruit, musique douce, méditation, lumière tamisée...

. On recommence à être fatigué. Cette fois on se couche vraiment, dès le premier signe. On s'endort alors au moment de débiter un cycle.

. Résultat : même avec une nuit plus courte, on dort mieux et on se réveille plus en forme

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... en poursuivant votre lecture de cet eBook !*

### ***Les pièces de votre chez-vous selon le Feng shui***

#### **Les symboles de chaque pièce**

Reprenez le Pa Kua et observez un temps pour chaque carré. Qu'est-ce qui est à vos yeux synonyme d'abondance ? D'amour ? D'amitié ? C'est à vos propres symboles qu'il faut réfléchir en premier lieu, pas forcément aux symboles universels. Par exemple, le symbole universel de l'amour est bien entendu le

cœur. Ce dessin éveille-t-il votre amour, est-ce un symbole agréable à regarder pour vous ? Si ce symbole vous laisse de marbre, écarterez-le.

Certains ressentent une force d'amour devant des symboles religieux. D'autres, devant de magnifiques paysages. D'autres, devant des œuvres d'art abstrait. A chacun de déterminer quels symboles enclenchent quelles énergies.

Si vous ne savez pas... Eh bien, prenez le temps de chercher, ne soyez pas pressé. Il est rare que cela se décide en quelques minutes : un ressenti se vit sur plusieurs temps. Ressenti immédiat, ressenti du lendemain, de la semaine d'après... Il peut alors varier. S'il reste intact, il est donc solide. Ceci dit, il peut changer au cours de l'existence ! On n'est pas toujours attaché aux mêmes symboles à 20 ou 40 ans, cela peut même radicalement changer, parfois même d'une année à l'autre.

Pour trouver les symboles qui vous correspondent, en cas de difficultés, faites des recherches. Par exemple, allez à la bibliothèque municipale et feuillotez des livres d'images (arts tribaux, art contemporain, paysages, villes du monde, architectures...). Peu à peu, vous déterminerez vos symboles (devant tel symbole je ressens de l'amour, devant tel autre de la force, devant celui-ci confiance et apaisement, etc.). Si vous vivez à plusieurs, le mieux est bien sûr de

le faire ensemble : inutile de trancher sur un seul symbole, une même pièce peut contenir les symboles de chacun.



Quelques exemples :

. Santé Famille : des photos de famille accrochées au mur, tout simplement. Le carnet de santé rangé dans un tiroir. Des lettres (réconfortantes !). Un élément apaisant (plante verte, objet décoratif zen...).

. Prospérité/Abondance : aérer davantage le lieu, l'ouvrir. Le rendre le moins sombre et le plus lumineux possible (de préférence, pas de volets ni de rideaux, quelle que soit l'heure). Y ranger le portefeuille ou des symboles d'argent. Mettre une photo de paysage.

. Relations humaines/Amour : des photos de celles et ceux que vous aimez. Si vous êtes célibataire et cherchez l'amour, une photo d'un homme/d'une femme

qui vous plaît, correspond à vos rêves. Quitte à ce que ce soit un personnage fictif, un dessin, une peinture.

Etc.

Tous ces éléments ne doivent être ni figés, ni définitifs : le mieux est donc de faire des changements facilement modifiables. Vous pouvez avancer pas à pas, corriger, changer au fur et à mesure. Et bien entendu faire une vérification de temps en temps, pouvant amener à une mise à jour : s'interroger de nouveau sur chaque symbole, prendre un temps en chaque pièce pour laisser les ressentis s'exprimer... et vérifier ainsi s'ils ont changé ou non. Tout modifier si besoin est ! D'une façon générale, il est préférable que chaque symbole reste en place un certain temps, au moins quelques semaines : le subconscient y repère ainsi des « déclencheurs » et s'en imprègne mieux. Et si le symbole a été mal choisi, on peut lui accorder un certain temps pour s'en assurer.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*





*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... ici même !*

### ***Des habitudes imprudentes à changer***

*Face à la crise, un piège est de ne plus sortir de chez soi, s'armer, être paranoïaque et raser les murs. Sans aller jusque-là, le monde en transition que nous vivons rend certains prédateurs plus actifs... Et il convient de s'en prémunir.*

### **Le culte de l'apparence et du m'as-tu-vu**

Les médias, les publicitaires, la mode, associés à notre propre superficialité, ont développé une fascination pour le paraître. Vêtements classes, belle voiture, dernier cri de l'électronique, les signes extérieurs de richesse n'ont jamais été si présents. Liés à l'égoïsme et l'individualisme, ils créent envie et jalousie. Des

sentiments qui ne prêtent pas à conséquence en temps normal... mais si nous ne sommes pas au bord de l'apocalypse, nous ne sommes pas pour autant dans une période parfaitement « normale ». La société du désir est telle qu'on ne braque plus uniquement les bijouteries, mais également les téléphones mobiles. On peut déclencher des affrontements pour une simple cigarette !

Il n'est plus rare aujourd'hui que l'on vole, violente, dépouille pour trois fois rien. Que ce soit pour quelques dizaines d'euros ou même pour de la nourriture. Aussi, ne cherchez plus à « flamber » ni à montrer que vous possédez beaucoup. Cette précaution doit être prise visuellement, mais aussi oralement.



Physiquement : pas de marque ostensiblement trop onéreuse. Si vous aimez être original, vous pouvez vous concevoir un look singulier, artistique, coloré pourquoi pas, mais qui ne reflète pas le luxe. Les éventuels agresseurs potentiels vous verront alors comme un olibrius, pas un bourgeois plein aux as.

Oralement : ne parlez pas de vos revenus et de vos biens à n'importe qui. Gardez cela pour vous et votre compagne (ou compagnon), et éventuellement pour échanger autour du sujet via un réseau familial, professionnel, amical : là, au contraire parler de tout est intéressant. Certains pourraient avoir des opportunités pour vous, de bonnes idées, une association de business ou autre. Ceux qui réussissent sont souvent ceux qui ont un bon petit réseau. De même, n'hésitez pas à écouter l'autre, à lui donner des idées, lui proposer des opportunités le cas échéant (quelqu'un à lui présenter, le recommander à une connaissance...). On vous le rendra bien. Attention, toutefois, à ne pas considérer n'importe qui comme faisant partie de ce réseau. Vos connaissances de quartier, voisins, etc. sont là pour autre chose. Un autre réseau peut-être ?

Votre réseau amical et familial ne doit donc pas être trop ouvert. On ne peut pas tout confier, tout partager avec tout le monde... car au fond, un réseau est toujours un réseau d'intérêts. S'il fonctionne bien, personne ne s'y trouve en tant que prédateur, on est là pour partager. Là où il faut être davantage ouvert, c'est dans les échanges avec d'autres réseaux. Le vôtre ne doit pas être une micro-communauté coupée du monde, il doit être ouvert aux échanges, qu'ils soient informatifs, pratiques, amicaux. Il faut rechercher l'autonomie et ne pas faire confiance à n'importe qui, il ne faut pas pour autant se cloisonner. Par ailleurs, il est important de faire partie de différents réseaux, dont chacun est lié par une thématique. Il faut surtout choisir les sujets en fonction du milieu. Si vous

êtes aisé, n'en faites pas étalage dans un milieu modeste. Moins encore en visite dans un pays étranger, où le pouvoir d'achat peut être divisé par cent.

Si vous êtes d'une nature généreuse, cela peut vous nuire en certains cas. Par exemple, prêtez le cœur sur la main, sans réfléchir, et on vous demandera toujours davantage sans plus rien vous rembourser... et le jour où vous refuserez, on vous insultera voire vous menacera. Ne faites pas en sorte que l'on puisse profiter de vous : soyez dans l'écoute, le partage, l'entraide, mais réfléchissez toujours bien avant d'agir.

## **La nonchalance et la banalité des transactions**

Quoi de plus banal que de retirer des sous, faire ses courses, acheter en différents lieux ? Pourtant, c'est là encore une attitude prompte à attirer les prédateurs. Et s'il est important de bien choisir l'heure de la journée et le lieu fréquenté, ne croyez pas que les passants se précipiteront courageusement pour vous aider en cas d'agression (même si cela arrive. Heureusement !).

Depuis longtemps maintenant, de nombreux méfaits sont commis en plein jour, au vu et au su de tous. Aussi, il est capital de ne pas sortir vos billets devant n'importe qui. Veillez à observer les règles suivantes :

. Pour toute sortie, ne prenez qu'une petite somme avec vous, à savoir la somme que vous avez prévu de dépenser, plus éventuellement quelques pièces ou billets supplémentaires. Dans le pire des cas, en cas de vol, vous n'aurez jamais perdu qu'une somme très relative.

. Si vous avez prévu une série d'achats, prenez un portefeuille avec tout l'argent nécessaire, et un autre portefeuille contenant uniquement la somme nécessaire

pour le premier achat. Sur le lieu du premier achat, ne sortez que le second portefeuille.

. Mettez toujours l'argent et tout élément important (clés, carte d'identité, carte bancaire...) dans une poche intérieure, fermée par fermeture éclair : cela réduit les risques liés aux pickpockets pratiquement à néant. Recherchez le vêtement possédant la fermeture éclair la moins discrète possible, faisant le plus de bruit à l'ouverture. Même le téléphone mobile peut rester en poche intérieure : il suffit d'avoir un kit mains libres, et de l'utiliser systématiquement.

Mieux vaut choisir la poche intérieure la plus large et profonde possible : ainsi, vous ne risquerez pas de faire tomber quoi que ce soit en sortant quelque chose.

. Réalisez la transaction au moment où elle doit être faite. Lorsque vous êtes devant le vendeur. Pas avant, pas après. Ne sortez pas de liquide à quelque autre moment que ce soit.

Paieement par carte bancaire ? Ayez toujours la C. B. dans une pochette de protection anti-RFID. Ensuite... beaucoup de gens utilisent désormais le paiement sans contact. Souci : la C. B. subtilisée peut être utilisée 10 minutes plus tard. Et s'il y a une limite de paiement par achat, la personne fera des achats de 20 € toutes les 5 minutes jusqu'à atteindre la somme maximale. Si vous utilisez le sans contact, ayez toujours votre mobile sur vous, avec votre

compte bancaire en favoris, les codes en tête. En cas de vol, connectez-vous immédiatement, vous pouvez bloquer la carte en une poignée de secondes. Seul vrai problème : il arrive qu'on soit tant paniqué qu'on ne parvienne même pas à se connecter !

Le paiement C.B. classique est plus sécurisé : il suffit de cacher soigneusement la main droite avec la main gauche (ou inversement) et personne ne saura votre code.

## **La nonchalance des dépenses anodines**

Pour une certaine indépendance financière, sachez réduire les frais. Mais d'une façon générale, dites-vous que la société de consommation nous pousse à tout ce qu'il ne faut pas faire. Prenez le temps de faire la liste de vos dépenses, de la plus importante à la plus insignifiante. Même le paquet de chips que vous achetez en vous baladant, notez-le. Notez également vos dépenses indirectes : électricité, etc.

Puis, voyez ce qui compte réellement. Bien sûr, il ne s'agit pas de se priver de tout, ni de se frustrer. Il s'agit de réfléchir aux différentes façons de réduire les frais. Certaines dépenses anodines sont non seulement évitables, mais nuisent au quotidien. Ce pourrait être LE bon moment pour arrêter le fast-food, les sodas et sucreries, et bien entendu cigarette et drogues.

Ce pourrait être aussi le moment d'arrêter de lorgner sur le dernier gadget électronique (iPhone et compagnie) ou le dernier vêtement à la mode. Le moment aussi de regarder :

- Tous les abonnements souscrits à l'année, et voir lesquels sont vraiment utiles.



- Tous les paiements annuels, assurances en particulier, frais bancaires... souvent, on reste aux mêmes services juste par flemme, sans s'apercevoir que d'autres services offrent la même chose (ou mieux) pour moins cher.
- Les petites dépenses « parasites », qui au final ne nous font même pas de bien (nourriture trop grasse, cigarettes...).

Pour un tel « audit », se faire violence est parfois nécessaire : on se force à remettre en cause des habitudes parfois ancrées depuis des années ! Mais c'est une première étape importante pour redécouvrir les vraies valeurs.

#### **Petites astuces bonus :**

. Armez-vous d'une calculatrice de poche ou d'un bloc-notes, que vous transporterez en tout lieu. Notez chaque dépense au centime près, pendant une ou deux semaines.

. Imposez-vous une somme à dépenser sur telle période, et à ne pas dépasser.

. Une bonne façon de repenser nos modes de consommation est d'en revenir à l'essentiel. De nombreux loisirs procurent un grand bien-être et ne coûtent rien, ou si peu.



Aller en forêt, respirer l'air pur, méditer, parler, faire du sport, lire, s'exercer à un art, marcher, se promener. L'humain s'est considérablement éloigné de l'essentiel, il s'est noyé dans des plaisirs chers, superficiels et souvent mauvais pour la santé. Dès à présent, redécouvrez peu à peu tous les plaisirs simples et illimités.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Ou bien poursuivez la lecture du présent eBook !*

## **Bien-être de l'esprit**

### ***Vos débuts dans la méditation***

#### **Méditation de base**

Avant de commencer, assurez-vous qu'on ne vous dérangera pas. Débranchez le téléphone (ou mettez-le sur silencieux), prévenez l'entourage qu'on doit vous laisser seul jusqu'à nouvel ordre. De préférence, choisissez une lumière tamisée : le mieux est d'avoir une lumière dont l'intensité est réglable. Réglez-la sur un petit effet lever de soleil. Si vous n'en possédez pas, fermez les volets tout en les laissant entrouverts. Autrement dit, le mieux est d'être dans une semi-pénombre sans être plongé dans le noir complet.

Par la suite, vous pourrez expérimenter différents types de lumières et d'obscurités pour voir ce qui vous convient le mieux. (Par exemple, les lumières de couleur). Le noir total, par contre, a tendance à nuire à une vraie méditation et à faire somnoler.



La méditation de base, ou méditation libre, se pratique de façon toute simple... qui peut pourtant paraître, au départ, un peu compliqué. La position doit être la suivante :

. Assise. Si possible sur une chaise avec les pieds bien posés au sol afin de ne pas se couper de l'élément terre. Ce qui casse l'image classique de la posture en lotus... n'est-ce pas ? Si vous désirez vous mettre en lotus (ou en tailleur), c'est possible également, même si je vous recommande la position assise, sur une chaise et pieds posés au sol.

- Si vous le pouvez : allez en forêt, trouvez une table en bois à pique-nique et mettez-vous pieds nus-

. Même chez vous, évitez d'être en chaussures ou en chaussons. Soyez en chaussettes, ou pieds nus.

. Le corps doit être relâché, détendu. Si vous êtes particulièrement tendu, une préparation toute simple existe : du sport intense (soulèvement de poids, course à pied, boxe dans le vide...), puis une bonne douche. Cette formule est excellente pour vous mettre en condition.

. Les vêtements doivent être souples, amples, vous devez être parfaitement à l'aise. Vous pouvez vous mettre nu si vous vous sentez plus à l'aise ainsi (et si la situation le permet...). Sinon : jogging, t-shirt...

. Le dos doit être droit : un dos droit permet de mieux se connecter aux énergies et évite l'état de léthargie. Le dos ne doit pas pour autant être tendu ou rigide. Pour ce fait, alignez la colonne vertébrale de la façon la plus droite possible, et alignez la nuque avec celle-ci.

Imaginez un point vous tirant vers le haut, comme si un fil invisible était accroché à votre tête et tirait. Puis, relâchez vos membres. Les épaules descendent, les bras se relâchent, les jambes également. Ce faisant, le dos reste droit.

. Les mains sont posées sur les genoux, ou bien l'une sur l'autre. Les paumes sont tournées vers le ciel.

. Les yeux sont fermés.

. La tête est droite.

. Pour bien assurer la détente du corps, inspirez puis expirez en imaginant vos pieds se détendre et se relâcher. Faites de même pour les mollets, cuisses, le bassin, la poitrine, les épaules, bras, la tête. Soit en tout huit respirations pour vous détendre totalement. Si vous le désirez, insistez davantage sur certaines zones du corps (et de fait allongez le nombre de respirations), ou pourquoi pas chaque zone.

. A présent, imaginez une lumière chaude et bienfaisante autour de vous. Ce peut être également une brume colorée. Inspirez : cette lumière entre par vos narines et emplît votre corps. Faites quelques respirations, puis expirez cette lumière : elle sort par votre nombril et s'installe tout autour de vous, formant un cylindre protecteur. (La forme peut également être une sphère).

Ce cylindre est haut et large, vous pourriez y tenir debout sans toucher les bords. Si vous tendiez les bras et les mains, vous pourriez en toucher les bords du bout des doigts. Il entoure entièrement votre corps (même sous vos pieds). Voilà qui écartera les énergies négatives au cours de la méditation. Une fois la protection créée, inutile d'y penser encore : elle restera en place. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez toutefois la visualiser de nouveau de temps à autre.

Nota Bene : si vous le souhaitez vous pouvez, chaque matin, former votre cylindre de protection pour la journée. Vous pouvez également imaginer une sphère protectrice autour de votre voiture avant, par exemple, de prendre le volant.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... en lisant ce qui suit.*

### ***Sophrologie : s'apaiser par la couleur***

Mettez-vous en posture (assis de préférence), joignez les mains, paumes vers le ciel (les côtés se touchent). Visualisez une couleur au creux des mains.

Faites appel à l'imaginaire... une boule de couleur se forme. La boule est compacte et se charge de la couleur choisie, s'enrichit instant après instant.

Tout en respirant calmement et en gardant les yeux clos, placez les mains jointes, accompagnées de cette boule de couleur, devant le visage.

Faites entrer cette couleur dans votre visage. Pour ce fait, inspirez (la couleur augmente en intensité au creux des mains), marquez un léger temps d'arrêt (la couleur se prépare à être envoyée) et expirez (la couleur pénètre l'organisme).

La boule de couleur est toujours présente entre vos mains. Procédez au même schéma pour les quatre autres points du corps. Il est possible d'accompagner cela par des gestes (les mains se posent sur le visage.



Puis, respiration, elles se posent sur le cou. Et ainsi de suite : poitrine, ventre, jambes). Pour chaque point, laissez le temps à la couleur de s'installer. Vous pouvez lui offrir autant de respirations que souhaité.

Ressentez les ondes bienfaisantes et apaisantes. Si vous le souhaitez, ajoutez à cette couleur une notion de chaleur, cela rend l'effet encore plus efficace.

### **Combattre la douleur par la couleur**

Cet exercice est une variante du précédent. Il peut se faire lorsque vous souffrez à un endroit précis. Mal de tête, mal de dos, effets secondaires d'une opération, etc.

Vous pouvez également le faire sans ressentir de mal particulier. En ce cas, se poser la question : si je pouvais apaiser une zone de mon corps, laquelle choisirais-je ?

Cet exercice est avant tout conçu pour atténuer, voire effacer la douleur. Une fois la douleur partie, vous pourrez travailler d'une façon plus générale sur votre développement personnel afin qu'elle ne revienne plus... ou moins, ou de façon moins intense.

Visualisez la couleur, joignez les mains (les bords se touchent) et créez-y une boule de couleur. Intensifiez la chaleur et la couleur de cette boule sur plusieurs respirations lentes.

Cette chaleur est bénéfique, elle ne brûle pas les doigts, est agréable. Cette couleur est belle, intense, sans être criarde ni faire mal aux yeux (elle peut avoir l'intensité du soleil sans pour autant éblouir).

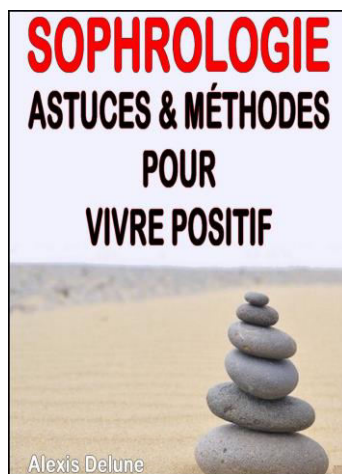
Placez les mains devant la partie du corps qui fait mal, et mettez-y la boule de couleur. Si la partie est inatteignable (le dos par exemple), placez les mains en direction du ciel et visualisez la boule décoller et se rendre à l'endroit approprié.

La boule de couleur se dilue à l'intérieur du corps : elle circule partout où vous souffrez, au plus profond. Cette couleur débute dans la zone douloureuse, s'y concentre. Par exemple, pour un os cassé ou foulé, elle ne reste pas qu'en surface mais s'insère au plus profond de la blessure. Puis s'étend au-delà, dans tout le corps. Cette extension vous montre que tout est interconnecté.

Nota Bene : Si pour une douleur au pied (par exemple) on situe le mal dans la poitrine, prenez conscience qu'une blessure à un endroit « A »

peut aboutir à une douleur à un endroit « B ». Si, lors de l'exercice vous comprenez que deux zones sont liées, imaginez la couleur former une passerelle entre les deux endroits (un « tuyau » de couleur circule entre le pied foulé et la poitrine).

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*

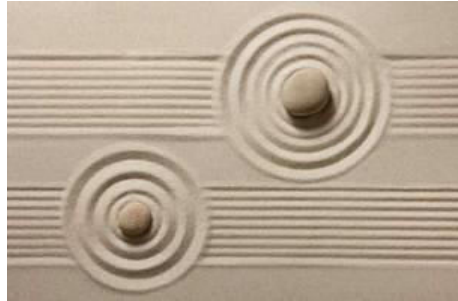


*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... juste ci-dessous.*

### ***Hypnose et art de formulation***

La formulation (ou suggestion) est ce qu'on utilise le plus couramment en hypnose. Il s'agit de phrases à formuler, à haute voix ou mentalement, afin de programmer l'esprit de façon positive. Une prononciation à voix haute n'est pas meilleure dans l'absolu qu'une prononciation mentale. A vous de voir selon votre

préférence.



Par exemple, en séance, le fumeur peut se répéter que le goût de la fumée est infect...

Les formulations interviennent pour que vous puissiez vous sentir mieux, vous détacher d'un mauvais souvenir, reprendre confiance, etc.

Pour composer de bonnes formulations, trois critères sont à respecter :

- Situer le contexte

Chaque problème est lié à un contexte (ou un ensemble de contextes). Si vous n'y avez pas réfléchi, cela semblera d'abord assez flou. Il ne faut pas confondre contexte et cause. Mettons que vous souhaitiez combattre la nervosité. Définissez le plus précisément possible les effets de cette nervosité, et en quels moments elle survient (elle empêche de bien dormir le soir, donne l'occasion de disputes avec le conjoint, fait fumer, fait reporter toujours tel projet au

lendemain...).



- Remplacez les phrases négatives par des phrases positives

Prenez pour principe qu'il vaut mieux dire « je veux guérir » plutôt que « je ne veux plus être malade ». Il faut donc se concentrer sur le résultat voulu plutôt que le mal subi.

Exemples...

- Ne dites pas « je ne me disputerai plus avec Sophie », mais « je veux de meilleurs rapports avec Sophie »
- Ne formulez pas « je ne veux plus avoir d'insomnies », mais « je veux mieux dormir ».
- Ne pensez pas « je n'engueule plus mon fils pour rien », mais « j'accueille avec bienveillance les petits détails qui m'agacent en lui ».

Et ainsi de suite.

Concernant le temps des phrases, employez en priorité le présent. « Je suis calme », et non pas « Je serai calme ». Même si vous souhaitez donner une direction (donc, parler du futur), faites-le en employant le présent. Exemple : « Je me dirige vers une meilleure alimentation ».

Les formulations peuvent en outre évoquer des situations concrètes (comme « je veux sourire plus facilement à ma famille en rentrant chez moi »).

Ne renoncez pas cependant à certaines formulations plus généralistes, comme « je veux du bien-être », « je souhaite atteindre un poids équilibré », etc. Vos formulations doivent être constituées de paroles généralistes alternées à d'autres souhaits plus précis.

Vous pouvez apprendre des phrases, ou les noter et rouvrir les yeux au cours de la séance pour les remémorer. Vous pouvez également vous les faire lire, ou enregistrer votre voix afin de les écouter. L'important est surtout de ne pas répéter des mots en boucle sans y penser. Prononcez chaque phrase en pleine conscience, que ce soit à voix haute, dans votre esprit, par écrit...



Comment entrer dans un état hypnotique et se mettre en transe

En préambule :

. Assurez-vous de ne pas être dérangé. Coupez-vous des sources de distraction (téléphone mobile, etc.). Isolez-vous tant que possible.

. Si possible, prévoyez la séance à l'avance, et intégrez bien l'horaire. Lorsqu'on se dit « je fais un exercice d'hypnose demain à 17 H », le subconscient a tendance à se préparer de lui-même, et est davantage en condition le moment venu.

. Mettez-vous à l'aise. Eventuellement, prenez une douche avant, changez de vêtements. Soyez bien hydraté, ne débutez pas la séance en ayant faim ou soif. Si tel est le cas, faites une pause et mangez léger. Songez que si vous débutez l'exercice juste après un gros repas, l'organisme sera concentré sur la digestion, ce qui risque de rendre la séance moins efficace.

Mettez-vous en posture. Respirez lentement et calmement. Laissez peu à peu les inspirations et expirations s'allonger.

Voici trois façons d'entrer en transe :



- Le pendule

Ce peut être une montre attachée à une ficelle, un pendentif... ce que vous souhaitez. Le pendule doit se trouver devant les yeux, à une distance de 30 à 50 cm. Le mouvement de balancier doit être lent.

Un simple petit mouvement des doigts, presque imperceptible, doit suffire pour le va-et-vient. Suivez le pendule des yeux, laissez-vous bercer par son mouvement.

- La bougie



Fixez-la jusqu'à ce que tout ce qui entoure la bougie devienne flou. Seule la lueur reste précise à vos yeux. La flamme d'une bougie a pour avantage d'être à la fois statique et en mouvement (elle « danse » !). Lorsque l'état d'hypnose commence à vous envahir, les yeux peuvent tomber dans le vague, et la lueur de la bougie peut alors devenir floue à son tour.

#### – Le point

Fixez un point statique. L'erreur classique est de croire qu'on peut fixer n'importe quel point, et qu'il n'y a donc rien à préparer. Mais cela risque de vous freiner... le mieux est de déterminer à l'avance le point à fixer.

Ce peut être un clou sur un mur blanc, un point sur un tableau, le détail d'une photo... Vous pouvez même marquer un point sur une feuille de papier et l'accrocher devant vous.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... Dès la page suivante !*

## **Exercice physique**

### ***4 postures de yoga***

#### **Chien à trois pattes**

Cet exercice est moins basé sur le cardio et l'endurance, davantage sur la souplesse et le muscle. Deux éléments aussi importants l'un que l'autre pour réussir ces mouvements faisant également travailler l'équilibre.



Tout d'abord, prenons la posture initiale : à quatre pattes.



Lentement, on se place en posture du chien tête en bas. Prenez le temps de quelques respirations. Si vous souhaitez vous échauffer, reprenez au préalable quelques mouvements de l'exercice précédent. Si vous avez bien pris le temps de suivre les étapes dans l'ordre, en principe vous êtes déjà échauffé.



Montez une jambe, si possible en l'alignant au corps, la laissant la plus droite possible. L'autre jambe reste tendue, talon décollé du sol. Le mieux est de ne pas « lancer » la jambe énergiquement mais plutôt de la monter lentement (ce qui fait travailler l'équilibre, les muscles des cuisses et les abdominaux). Si vous êtes souple, montez davantage la jambe tout en alignant le corps (de fait, placez les paumes un peu moins éloignées des jambes, basculez un peu plus le dos et la tête).



Revenez en posture initiale du chien tête en bas. Faites de même avec l'autre jambe, et ainsi de suite. Pour bien produire le mouvement, concentrez-vous sur les muscles de la cuisse. Si vous manquez d'équilibre, écartez davantage les paumes l'une de l'autre.

L'ouverture est un exercice simple, permettant de s'assouplir et d'évacuer les tensions. Asseyez-vous en tailleur, mains sur les côtes, dos droit. Ne soyez pas figé ou tendu : si garder le dos droit amène une tension, même légère, courbez-le un peu. Les paumes sont ouvertes (pas de poings fermés).

### **Posture du chat**

La posture du chat consiste à faire un dos rond. Celui de la vache à faire un dos creusé. L'alternance entre les deux permet de produire un mouvement de yoga emblématique, faisant travailler souplesse et équilibre. Un mouvement très

proche du symbole du Yin Yang : chaque mouvement fait travailler tout le corps en mettant l'accent sur un point, tout en faisant travailler le point opposé, par une sorte d'effet miroir.

Tout d'abord, effectuons chaque posture séparément. Nous les lierons ensuite.

Débutez par une position classique du yoga : à quatre pattes.



Le dos se lève et s'arrondit, le menton rentre dans le cou, la tête se penche. Les épaules accompagnent le mouvement. La tête peut être alignée aux bras. Si vous êtes encore plus souple, approchez la tête de la poitrine.

Pendant la posture à quatre pattes : inspirez. Posture du chat (dos arrondi) : expirez. Puis, tenez quelques respirations en gardant le dos arrondi et revenez à la posture de base. Recommencez ainsi sur une petite série.

### **Posture de la vache**



A présent, inspirez en adoptant la posture inverse de la précédente. Là encore, bras et jambes restent statiques. Regardez un point droit devant vous. Si votre souplesse le permet, regardez vers le ciel. Creusez le dos. Tenez ainsi quelques

respirations, puis revenez à la posture de base (dos droit), et recommencez sur une petite série.

### **Posture du chat-vache**

Pour chaque posture, il faut bien se concentrer sur le dos : si on y fait attention, on ressent les vertèbres, une à une, s'enrouler et se dérouler.

Je rappelle qu'il est possible de faire ces postures séparément, comme deux exercices distincts. Selon vos besoins corporels et souhaits, vous pouvez vous concentrer davantage sur l'une ou sur l'autre.







En inspirant, creusez le dos et levez la tête. En expirant, faites un dos rond et rentrez la tête. Vous pouvez également découper davantage les étapes :

Inspiration : posture de la vache.

Tenez la posture sur une respiration.

Expiration : se remettre le dos droit.

Tenir une respiration.

Puis inspiration en posture du chat, et expiration en dos droit.

Et ainsi de suite...

A vous de définir le rythme et les étapes qui vous conviennent le mieux.

Cet exercice symbolise l'ouverture et la fermeture. Posture du chat : vous rentrez en vous-même. Posture de la vache : vous vous ouvrez au monde. Une vie équilibrée est constituée de ces deux côtés : à certains moments il faut s'ouvrir au monde, à d'autres il faut n'être qu'avec soi-même. En y ajoutant ces notions

spirituelles, vous pouvez rendre cet exercice bien plus méditatif, et il peut aider à mieux aborder la vie de tous les jours.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... Ci-après.*

#### **4 exercices Pilates**

#### **Souplesse des jambes**

Nota Bene : Il arrive que cet exercice tende le cou. Si c'est votre cas, détendez-le et assouplissez-le avant de débiter l'exercice. Tournez la tête, lentement, de droite à gauche (comme pour dire non) puis de haut en bas (comme pour dire oui). Ne débutez l'exercice qu'ensuite.

Levez un pied, puis la jambe, de façon à ce que votre cuisse soit perpendiculaire au sol, et votre mollet parallèle au sol. Faites de même avec l'autre pied et l'autre jambe, pour qu'elle rejoigne la première.



Vos bras se lèvent, s'allongent, les mains viennent toucher les genoux. Les mollets se lèvent davantage.



Inspirez en contractant les abdominaux, en décollant les épaules et en relevant la tête.



Tout en expirant, tendez une jambe, allongez-la de sorte qu'elle soit la plus droite possible. Votre jambe forme ainsi une diagonale par rapport au sol.



En inspirant, faites revenir la jambe en sa position initiale (cuisse perpendiculaire au sol et mollet parallèle au sol, une main touchant le genou).

Faites de même avec l'autre jambe.



Répétez le mouvement une douzaine de fois. La tête se tient toujours de façon à ce que vous regardiez vos cuisses. Le bassin est statique.

### **Abdominaux, partie 1**

Vous êtes désormais revenu en position initiale (cuisses perpendiculaires au sol, mains touchant les genoux).

Les bouts de doigts touchent les tempes.



Les jambes se déplient et se tiennent droites, en diagonal par rapport au sol. Dans le même temps, vos bras se déplient et se tendent (également en diagonal par rapport au sol), les mains sont derrière la tête, en éventail.



Inspirez, puis pliez vos membres : les mains se replacent aux tempes, les jambes se replient : vous êtes revenu en posture initiale.

Expirez et dépliez de nouveau bras et jambes de la façon dont nous vous l'avons indiquée.

Répétez le mouvement dix à vingt fois.

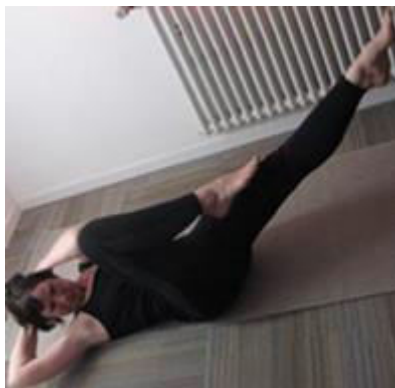
Votre tête se repose ensuite au sol, vos épaules redescendent. Les jambes restent pliées.

## **Partie 2**

Placez vos mains derrière la tête. Soulevez la tête et les épaules.



Dépliez la jambe gauche. Dans le même temps, avancez le coude gauche comme si vous vouliez toucher le genou droit. La main touche toujours la tempe : en faisant ce mouvement avec le coude, la tête et les épaules l'accompagnent. A chaque mouvement, vous sentez les abdominaux travailler !



Faites de même avec l'autre jambe et l'autre coude. Si votre souplesse le permet, le coude touche à chaque fois le genou.



Répétez le mouvement une quinzaine de fois.

Reposez ensuite la tête au sol, et relâchez les épaules.



### Partie 3

Levez les jambes perpendiculairement au sol. Placez vos mains sur les genoux.



Inspirez, contractez le ventre.

Expirez en descendant une jambe pour qu'elle se tienne une dizaine de centimètres au-dessus du sol.



Faites de même avec l'autre jambe.

Répétez le mouvement une quinzaine de fois (soit quinze fois pour chaque jambe).



Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... dans la suite de cet eBook.*

## **Quelques pistes éducatives...**

### ***Un piège de l'éducation moderne***

#### **Erreur n °4 – Se mettre toujours à son niveau**

##### **L'adulte... n'est pas un enfant**

Le titre de ce chapitre peut prêter à confusion. On se doute bien qu'on ne parlera pas à son enfant de trois ans avec le même langage et vocabulaire qu'à un ado ! Il faut un langage adapté à tout âge.

N'oubliez pas qu'avec les petits enfants, on emploie souvent un langage trop enfantin. Or, ce n'est pas un problème si votre petit ne saisit pas tout ! Comme expliqué précédemment, c'est ainsi que l'on apprend dans la vie : on découvre quelque chose situé à un niveau un peu au-dessus de soi, d'abord on ne comprend pas, puis on saisit une petite partie, puis... Etc. C'est ainsi qu'on finit par comprendre, apprendre, assimiler. Que ce soit pour le vocabulaire, le manuel, la compréhension d'un concept.

Se mettre au niveau de l'enfant n'est pas qu'une question de vocabulaire. C'est également une question d'attitude, de réaction, de ton... Tout un tas d'éléments verbaux et non verbaux. En fait, il est possible de se mettre toujours un petit

niveau « au-dessus » de son niveau de compréhension (ni trop, ni trop peu... pas facile à trouver !) afin de le stimuler, le pousser à évoluer, apprendre et comprendre davantage. Que ce soit lors des échanges, ce que vous lui montrez (sur Internet, dans les livres, à la télé...), etc.

## Deux exceptions qui confirment la règle

Il est nécessaire de se mettre davantage au niveau de l'enfant en deux cas :

. Pour les explications un peu compliquées ou délicates (la sexualité, le fonctionnement d'une monnaie, l'U.E. ...). Ne pas hésiter à en rester à des explications limitées. Autant comprendre peu mais comprendre bien.

S'appuyer sur des sources ! N'ayez pas une confiance absolue en vos savoirs. Vous pouvez même consulter ensemble un site Internet expliquant tel ou tel fonctionnement de la société. N'ayez aucun complexe à le faire ensemble. Vous n'imaginez pas le nombre d'adultes ayant une compréhension très surfaite (inexistante ?) quant au fonctionnement d'une monnaie, d'un parlement, de l'U.E. etc.

. Pour les jeux. Surtout ceux qui demandent de jouer un rôle. Là, vous pouvez retrouver pleinement votre âme d'enfant.

Le reste du temps, adaptez-vous, bien entendu, à ce qu'il est capable d'assimiler : soyez attentif à ce qu'il comprend, voyez quelle complicité cela crée (ou non) entre vous. Mais surtout : restez vous-même. Vous devez dans une certaine mesure vous adapter à lui, mais lui aussi doit s'adapter à vous. C'est pour cela que se mettre toujours au niveau de votre enfant finit par dénaturer les rapports, et ne le tire pas vers le haut.

Vous êtes un père ou une mère, votre enfant le sait bien, il ne souhaite pas du tout avoir un « copain » ou une « copine » face à lui. Et si tel est le cas, faites-lui comprendre qu'un parent est différent d'un copain ou d'un ami. Entre le comportement « trop copain » et le comportement « trop sévère », le juste milieu n'est pas toujours facile à trouver. Le mieux est d'expliquer sans passer par des poncifs du style « j'suis pas ton copain », qui reste une phrase peu compréhensible.

L'erreur du parent « wesh wesh »

Il faut utiliser le langage que notre âge rend légitime à utiliser, tout en restant dans certaines normes exigées par notre statut parental. Personnellement, j'entends parler verlan depuis que j'ai onze ans. J'estime donc que je peux

utiliser des termes de verlan sans que cela soit illogique... Du reste, mes mots de verlan ou de langage de rue (utilisés de temps en temps) correspondent, de nos jours, davantage à un langage ancien que moderne.

Par contre, je n'ai jamais entendu « crari », « seum », ou « boloss » (je ne suis même pas certain de l'orthographe !) que par mon enfant : pas question, donc, d'utiliser ces termes ne venant pas de ma culture. Pas question d'utiliser son langage de tous les jours et ses expressions dans l'espoir d'être plus proche de lui !

Mais j'estime aussi que je n'ai pas à parler comme je parlais à mon adolescence. Si je peux parfois utiliser un mot d'argot, de verlan, ça ne fait pas partie de mon vocabulaire habituel. Je préfère manier un langage plus riche et mature, parfois populaire, parfois plus soutenu. J'aime aussi avoir mon langage « à moi », composé de quelques mots d'argot ancien, style titi parisien, quelques vieux mots ringards, et d'autres encore tirés de romans ou de bandes dessinées.

Je ne m'exprime pas en extraterrestre, mon langage est celui d'un adulte normal, je ne cherche pas à éviter certains mots sous prétexte que mon enfant pourrait ne pas les connaître. Au contraire, cela lui donne l'occasion d'apprendre de nouveaux termes. Quant à mes mots « à moi », il les comprend parfaitement :

pour cela, c'est lui qui a dû se mettre à mon niveau plutôt que le contraire.  
N'est-ce pas normal ?

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... ici même !*

## ***Education et land art***

### Jeux autour du land art

- Œuvre à l'épreuve du temps

Faites une œuvre dans le but de la faire tenir le plus longtemps possible. Les jours suivants, revenez et observez sa durabilité. Au fur et à mesure des œuvres,

tentez de faire les meilleurs « temps ». Si telle œuvre a tenu cinq jours, tentez de faire durer davantage la prochaine. Attention : si l'œuvre n'est faite que de pierres, il n'y aura aucun suspense car elle restera sans doute telle quelle des mois ou des années ! Le jeu est bien sûr de choisir uniquement des matériaux éphémères : tracé dans le sable, feuilles, petits cailloux...

#### – Collection de clichés

Faites du land art une « marque » de vos séjours. A chaque fois que vous découvrez un nouveau lieu (en vacances surtout), faites ensemble une œuvre et inscrivez-y à côté le lieu et la date. Prenez l'œuvre en photo, et constituez ainsi, peu à peu, une collection originale.

Suggestion : créez des diaporamas de vos photos de vacances, et mettez la photo d'une œuvre en ouverture de chaque album. Mettez également certaines photos en fond d'écran.

Pour une œuvre devant laquelle vous passez tous les jours, pourquoi pas prendre une petite photo chaque jour pour montrer l'évolution de l'état.

#### – Land art et jeux extérieurs

Mêlez le land art à des jeux classiques d'extérieur. Exemples :



faites un « chat » pour lequel l'œuvre land art est la « maison » ; tracez un labyrinthe duquel on doit trouver la sortie le plus vite possible ; mettez en place un petit « parcours aventure » avec, par exemple, un alignement original de pierres sur lesquelles on doit passer de l'une à l'autre sans tomber . Marelle, jeu de l'oie géant... à vous de trouver d'autres occasions.

– L'œuvre à suite

Au fur et à mesure des créations, vous remarquerez que s'il arrive que des enfants ou ados détruisent l'œuvre (il faut malheureusement s'y attendre !), d'autres l'embellissent. Parfois, vous constaterez le lendemain ou quelques jours plus tard que quelqu'un a retravaillé certains éléments. Encouragez les anonymes en ce sens, en écrivant de façon bien visible « Continuez cette œuvre ! » à côté du visuel.

Vous pouvez le faire en traçant les lettres dans la terre ou le sable, mais ça risque de ne pas bien se voir ou de s'effacer rapidement. Le mieux est de faire l'investissement d'une feuille plastifiée, avec le message écrit au marqueur indélébile (écologie toujours : il ne faudra pas oublier de retirer la feuille par la suite).

Certaines œuvres sont ainsi modifiées plusieurs fois de suite, et vous pouvez même prendre le relais et la faire évoluer vous aussi. Ce jeu-là ne fonctionne pas toujours, mais quand c'est le cas cela devient exaltant et passionnant.

Nota Bene : il va de soi que le lieu doit être judicieusement choisi : pas d'endroit désert, ni une place où l'œuvre risque d'être piétinée. Un excellent type d'endroit : sur les chemins de randonnée, là où les gens ont l'habitude de s'asseoir pour pique-niquer ou faire une pause. Vous constaterez que les publics sont très différents ! Un public de square sera souvent moins respectueux, des randonneurs le seront bien plus.

– L'œuvre à suite, variante

Une variante du jeu précédent.

Votre enfant a des copains-copines dans le quartier qui aimeraient participer ? A lui de les prévenir qu'une œuvre land art se trouve à tel endroit, et qu'ils sont invités à y apporter leur touche lorsqu'ils y passeront. Pourquoi pas en ajoutant à chaque fois sa signature dans la terre, pour qu'on sache qui est passé...

– Le visage changeant

Créez une œuvre de type « visage qui sourit » avec des matériaux naturels éphémères (exemple : feuilles avec petits cailloux au-dessus). Voyez dans les jours qui suivent quelle est l'évolution du visage. Votre enfant s'amusera de voir le visage se « tordre » et le sourire se transformer par les effets du vent. Ou encore : algues pour faire les cheveux, pierres pour maintenir la base : la coupe se modifie au gré du vent.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... dans la section Bonus de cet ouvrage.*

## **Littérature**

## ***Extrait de Nous les Indiens***

### **Chapitre 14 — Emilie : première apparition de l'ange**

Le port était calme. Assise sur un muret de pierres, Emilie respirait la brise. Qui ne serait bientôt plus qu'un souvenir. Comme le reste. Tout était bouclé, il fallait que Laurence vérifie, ouvre les valises, les referme, encore et encore. Que maman le fasse tant qu'elle veut, c'est toujours ça de pris. Brian dépensait ses derniers sous à la salle de jeux avec ses traditionnelles allées et venues entre son loisir et sa sœur, adorable petit clébard se dit-elle.

La petite, yeux dans le vague, regardait les îles au loin en rêvassant. Sur l'une d'entre elles, un élément attira son attention. C'était un point lumineux, ou plutôt un reflet. Ça ne ressemblait pas à celui d'un miroir... la lumière était teintée de bleu, ou peut-être de blanc. L'île ressemblait au pays de Peter Pan, celui où l'on ne grandit pas. Elle ne l'avait jamais vue, comme c'est une contrée imaginaire ça pouvait bien ressembler à ce qu'on voulait. Pas de doute, celle-ci était habitée.

— Arrête de regarder le soleil, la maîtresse elle dit que ça rend aveugle !

Et Brian partit de nouveau. Toujours ses remontrances ridicules... L'île étant, il est vrai, dans la ligne de mire du soleil, Emilie plissa les yeux pour mieux

distinguer l'apparition. C'était plus qu'un simple point, c'était une forme. Qui se précisait au fur et à mesure. Longue, majestueuse, semblant faite de lumière. A présent l'enfant en était certaine : on pouvait distinguer des jambes, une tête et des bras.

Une forme humaine ? Trop gracieuse pour être humaine, d'ailleurs ça ferait un homme de quatre ou cinq mètres de haut. Et pourtant c'était là, sous ses yeux. Elle se les frotta, se pinça le poignet... non, elle ne rêvait pas et la forme persistait. Sa taille paraissait s'allonger, se mouvoir. Magnifique spectacle. Qu'est-ce que cela pouvait donc être...

C'était évident, Emilie se trouvait devant un ange. Seule explication plausible à son cœur. Quelle chance ! Qui sait si elle n'était pas la seule à le voir, si ce n'était pas son ange rien qu'à elle ? En ce cas, pourquoi ne venait-il pas à sa rencontre ? Plusieurs centaines de mètres d'eau froide les séparaient, un parcours pas évident pour une enfant, alors que pour lui ce serait réglé en deux battements d'ailes. Elle l'appela de tous ses vœux, le vit remuer encore... pas s'envoler. En tout cas, il avait répondu.

— Qu'est-ce que t'es beau... murmura-t-elle timidement.

La forme s'allongea encore, sans doute flattée du compliment, et fit quelques pas en sa direction. Comme pour l'inviter à la rencontre. Subjuguée devant un tel phénomène, Emilie comprit que c'était à elle de le rejoindre. Pourquoi elle plutôt que lui ? L'enfant n'en savait rien, qu'importe, une telle invitation ne se refuse pas et le ciel a ses raisons que la raison ignore.

La petite jeta un regard autour d'elle. Formidable ! Personne ne lui prêtait la moindre attention. Pas un marin ne jetterait son béret à terre pour la repêcher. Non pas qu'elle estimait l'éventualité désagréable, au contraire elle aurait coupé sa respiration juste pour avoir droit au bouche-à-bouche et sentir l'eau de mer salée et le souffle océanique (oui, elle s'imaginait qu'un marin était salé et revêtu d'un parfum d'écume). Astuce expérimentée une fois à l'hôpital, en visite pour voir mamie, lorsque le bel ambulancier était passé devant Emilie qui avait soudain fait un « malaise ». En principe cette technique se fait sans vrai contact avec les lèvres, mais lui était stagiaire, et le jeune homme lui offrit involontairement son premier baiser. Tout du moins du point de vue de la fillette. Ç'avait été sacrément chouette... et le manque de matériel hospitalier a parfois du bon. Même s'il était tentant de réitérer l'expérience, elle ne pouvait se le permettre. Il n'y avait aucun marin en vue, Emilie ne pouvait prendre le risque d'être repêchée par un gros touriste biéreux, et puis l'idée était d'aller à la rencontre de l'ange, rien d'autre. Brian était lancé dans une nouvelle partie

d'Hyper-Heroz. Dans un costume électronique, il affrontait une armée de lutins avec ses superpouvoirs. Lorsqu'il reviendrait, elle serait trop loin pour être aperçue.

L'enfant prit une profonde inspiration...

L'instant d'après, il n'y avait plus âme qui vive sur le muret. Elle sauta comme une danseuse classique, de la manière la plus distinguée possible, pour faire bonne figure devant l'être. Son petit corps fin ne fit presque aucun bruit en s'immergeant, tandis que l'eau glacée pénétrait chair et tissus...

## Chapitre 15 — Benjamin au cœur du système

Cours d'histoire : madame Nassier. La pauvre fait semblant de tenir sa classe en assurant une prestation sans queue ni tête. La fonctionnaire toute crachée, cuvée deux-mille-cent, parfaitement représentative de cette génération fadasse qui se confond avec les élèves. Elle ne vaut pas mieux que nous, et quand tu vaux pas mieux que des vauriens c'est que tu vaux vraiment rien.

Une fois de plus, les images 3 D censées apparaître sur la table de chacun sont foireuses. Grésillement, décalage son/image... Madame Nassier finit par les couper et mener un cours plus classique.

Je ne déteste pas l'histoire. Ça a la pêche, c'est rempli de tripes et de têtes tranchées, ça part dans tous les sens, ça vit, ça vibre. Invasions, guerres, paix, migrations, révolutions, ça en jette pas mal. J'aime bien les films historiques et documentaires, et même certains bouquins. Si si, je ne suis pas si bête ! Après, au cœur de l'éducation nationale, toute science, toute culture devient longue plainte douloureuse tel loup hurlant dans la plaine. Il y a quelque chose de faux chez le professeur, une manière de présenter les faits qui rendrait ennuyeuse la plus trépidante conquête spatiale. Certains médias prétendent que le fonctionnaire a baissé les bras, moi j'affirme qu'il ne les a jamais levés, se



limitant à lever le poing, de temps à autre, pour un meilleur salaire. Avec lui tout devient insipide plutôt qu'intrépide : les chevaux romains envahissant la Gaule trottent au lieu de galoper, la tectonique des plaques est immobile, les verbes irréguliers se ressemblent tous et le mur de Berlin s'effrite au lieu de s'effondrer.

Béni soit Monsieur Moineau, brave homme qui me fit aimer l'histoire. Lui ne faisait pas que la raconter, il la mimait. Voix grave pour parler d'exécutions, douce pour évoquer une alliance. Un vrai feu d'artifice, à croire que dans ses vies antérieures il avait incarné chaque personnage. Depuis, c'est en dehors des cours que je m'intéresse à des matières, jamais pendant. Considérant les parents, l'assistante et les profs, la conclusion est sans appel : rendre laid ce qui est beau est la mission des grands.

Faire du cauchemar avec du rêve, exterminer l'imaginaire, transformer la culture en une pauvre chose molle et sans saveur. Le souci du professeur, c'est lui-même. Pour lui, tout est trop ou pas assez. Trop d'élèves dans la classe, pas assez de moyens. Sa revendication c'est toujours plus de fric, tout en étant un peu anticapitaliste. Monsieur l'enseignant complexe ! Reproduire ne lui plaît pas, il préférerait initier. Seulement un prof est un pro qui répète. Alors il mêle à son cours des bouts de lui. Des bribes de politique, de philo, des traits d'esprit qui tombent à plat. L'autorité est un dressage de fauves sans foi ni loi, ce qu'il refuse, préférant être un « copain » tout en restant un chef. Des yeux qui ne pétillent jamais, des textes si beaux qu'on nous apprend à détester... tu parles

d'une bande de bras cassés. Les I.A. n'ont pas autant de bugs et se débrouillent mieux.

Marco, mon voisin, se tourne vers moi et chuchote.

— Il est quarante-sept. A pile on met les bouts. Pourquoi t'as la tête tournée vers Saint-Antoine ?

Saint-Antoine est le collège privé face à Vaugirard. Une de ces chaînes d'établissements prospérant de-ci de-là, qui coûte cher et refuse du monde. En haut de la grille principale, un ange y a été sculpté.

— Parce que zyeuter un saint c'est comme lui demander sa bénédiction...

— J'y crois pas. Ça te fait envie cet endroit ?

— Il est classe ce bâtiment. Tout en briques rouges à l'ancienne... C'est beau non ?

— Genre tu regardes le bâtiment pour ses briques rouges et sa sculpture...

Eh, tu le mates pour les minettes en uniforme !

— Pour les deux !

Faut dire que Saint-Antoine est un établissement catholique de filles. De quoi faire fantasmer tous les mecs de Vaugirard. Lesquels se limitent à quelques sarcasmes et ricanements. Le système de sécurité donne à cet endroit des allures de camp retranché, ce qu'il est en un sens. La sortie est surveillée, les entrées sont filtrées, les murs dépasseraient une girafe. On dirait un havre de paix : faut pas s'y fier, Y a pas plus langues de vipères que des minettes, surtout en groupe. Les filles, mieux vaut les observer que les fréquenter... Ça vaut pour toutes, même la famille, Zéphir mise à part.

Les filles je n'aime pas leur esprit, je suis dingue de leur corps. Quant à ces murs, ils ne sont pas inviolables : cette structure fait partie de mon palmarès, et ce fut un long travail d'observation et de calculs. Crocheter la vieille entrée de service, grimper le chêne et prendre l'escalier en colimaçon jusqu'au toit... Des caméras ? Eteintes pour la plupart, le voyant lumineux est subterfuge, ou lié à une bobine sans retransmission directe. Ils saisissent les bandes en cas de cambriolage ou autre, et comme je file sans me faire remarquer... ce que je leur vole est invisible. Le tout est de surveiller la cour et repérer l'heure du sport. En temps normal, leur récré est déjà un spectacle : jupes écossaises en laine, collants blancs et chaussures noires cirées. Belles, propres, peignées, cheveux soyeux... merde, rien que là y a de quoi rester des heures.

Je n'ai que peu d'occasions d'escapades à Saint-Antoine mais y ai d'impérissables souvenirs... La rareté rend l'instant encore plus éternel. Rien

que d'y penser j'en ai la chair de poule. C'est fou de telles formes aussi jeunes, que met-on dans leur assiette ? Est-ce la fille qui fait l'uniforme ou l'inverse ? Ça vous habillerait un boudin, encore qu'il n'y en ait aucun, à croire qu'ils recrutent au faciès... ou plutôt, les filles de riches sont bien foutues. Au sport, les tenus sont différentes. Pendant qu'elles courent en joggings, je m'installe sur le recoin du velux, au-dessus des douches collectives. Les filles y vont ensemble sans fausse pudeur et en sont plus magnifiques encore. Pour être plus invisible et voir encore mieux, j'utilise mon microscope de poche paramétrable, bijou de technologie m'ayant coûté deux soirées Trajil. Je ne mate que dans l'image renvoyée, crime parfait, garantie de voir sans être vu.

L'appareil peut agrandir l'image jusqu'à zoomer sur une pupille. En fait les gros plans ne m'intéressent pas : ce que j'aime chez une fille nue, c'est son tout. Lorsqu'elle se cambre et s'étire je me surprends à sentir mon cœur s'accélérer et à perdre le souffle. Les copains, eux, seuls les zooms les brancheraient. J'ai déjà tenté... les lèvres du bas apparaissent énormes comme si elles voulaient vous engloutirent et les tétons deviennent des monstres. Autant cadrer pour tout voir en entier des orteils à la chevelure. La beauté du monde est si simple qu'elle rend tout film, tout livre, toute musique inutile. L'art n'est rien face à la beauté du réel, j'en croirais presque en Dieu.

Personne de ma classe n'est au courant, ni de tout le collège. S'en vanter serait trop risqué. Ne pas faire de vagues... slalomer, passer inaperçu, voilà le secret !

Tous ceux de ma classe voudraient une petite copine à Saint-Antoine... en lorgnant sur les plus grandes. La plupart des copains sont adultophiles, ne rêvant que de nanas majeures... jamais capté pourquoi. Je suis l'un des rares à préférer ma tranche d'âge.

Le gong de fin retentit. En un souffle, huit heures se sont enfuies là où on ne les reverra jamais. En ce bas monde, tout n'est que vol et rien n'est plus doux que le temps qui passe... tic tac tic tac, je suis passé maître dans cette auto-hypnose. Si je préférerais être ailleurs je dois me faire une raison, des journées comme celle-ci je vais m'en cogner à la pelle. L'assistante guette le prochain faux pas qui apporterait de l'eau à son moulin.

Faudra arranger quelques triches, deux ou trois quinze sur vingt joueront en notre faveur, à Zéphir et moi. Pas des vingt non plus, restons crédibles. Au pire j'apprendrai mes leçons, dès que je bosse j'ai de bonnes notes. Ma sœur, elle, en a toujours. Je vais la chercher, rebelote quadricycle, et comme d'habitude tout s'est bien passé pour elle. Zéphir a posé des questions, a dessiné, couru, rigolé. Elle s'est intéressée à la toile d'araignée du préau, au cours de la maîtresse, à la nouvelle coupe de Yozah. Grandis pas, petite sœur. Ne grandis jamais.

Ce soir, c'est match. Je ne sais plus qui contre je ne sais pas qui, n'importe quoi contre n'importe qui. Il y a de l'électricité dans l'air et des nuages noirs dans le ciel : on ne voit plus qu'eux.

C'est en ce jour que mon destin allait se sceller...

## Chapitre 16 — Emilie en nage vers l'île

La petite émergea. Dans l'eau, surtout salée, tout vêtement devient poids mort... J'aurais au moins pu laisser mes chaussures, se dit-elle. Elle les dégagea d'un coup d'orteil. C'était plus froid que prévu. Il n'y avait pas une seconde à perdre, l'ange ne resterait pas éternellement. L'enfant esquissa un crawl, ses muscles protestèrent. Elle dut se contenter d'une brasse plus sage, autant économiser ses forces. Il y avait une bonne distance à parcourir, trois-cents mètres au moins, peut-être quatre. Qu'importe, à la brasse Emilie était infatigable. Cette année aux jeux sportifs de l'école, elle avait tenu cent-treize longueurs d'affilée et détenait le record de toutes les cinquièmes.

Pourtant, les minutes passant, Emilie s'aperçut que quelque chose n'allait pas. Ses membres s'engourdisaient... elle ne pensait pas que la température de l'eau jouerait autant. Une eau glaciale qui lui brûlait le corps et la rendait de moins en moins agile. Regardant derrière, elle fut surprise du peu de distance parcouru : à peine la moitié ! Souffle court, corps transi, la petite ne lâcha pas prise et nagea de plus belle. Patiemment, mètre après mètre. Que faire d'autre ? Surtout, ne pas paniquer et garder son souffle.

Emilie s'imagina à la piscine, tout le monde autour l'acclamant. C'était le concours inter-collèges, elle sidérait les copains-copines en égalant la championne en titre. Plus que quelques longueurs pour finir première... c'était l'ébullition. Les élèves s'étaient maquillés son prénom sur le visage, brandissaient des pancartes, et des chaînes d'holoscope couvraient l'évènement. L'énergie venant à manquer, elle ajouta l'ensemble des professeurs et même le directeur.

Seulement, tout ça ne calmait ni la douleur ni la fatigue. Les admirateurs s'effaçaient... L'enfant sentait sa brasse moins efficace, se demanda si elle n'était pas prise dans un courant. Ses stars préférées vinrent grossir le rang. Stevie Jongho, Lynda Chandler, le beau Christophe Shavert l'encourageaient à leur tour... Elle ne voulait pas les décevoir mais savait qu'aucun d'eux ne pourrait l'aider. Si elle se noyait, tous la regarderaient sombrer sans réagir. Peu de temps s'était écoulé, elle avait pourtant le sentiment d'être partie depuis une éternité. La forme angélique, toujours présente, semblait s'être encore allongée, à moins que ce ne soit un délire de l'esprit. A moins que tout cela, en son entier, ne soit qu'illusion. Ses reflets de lumières bleues et dorées étaient plus beaux que jamais. Si elle n'atteignait pas l'île, au moins partirait-elle sur une belle image.



Non, impossible. L'ange était là, devant elle. Il allait la sauver. Dans un instant il s'envolerait et la porterait sur la terre ferme.

Mais il ne bougeait pas. Peut-être était-ce un Leprechaun déguisé en divinité ? En ce cas, là elle était mal. Ce genre d'esprit de la nature tend des pièges mortels aux humains. Et puis non, ça ne pouvait être qu'un ange. On ne peut se déguiser aussi bien. Mais alors pourquoi restait-il planté là à la regarder, elle, à la limite de l'agonie ?

Etait-ce son destin de périr ainsi en eau froide et sombre ? Bien au sec, l'idée aurait sans doute paru charmante. Désormais, l'éventualité était moins plaisante. La petite fille sentait ses forces l'abandonner. Même faire la planche ne serait pas une solution, sans bouger elle gèlerait encore plus vite. A présent ses jambes ne remuaient presque plus, seuls ses bras la faisaient encore avancer. Tenir... ne pas couler. La douleur partit peu à peu car Emilie ne sentait plus son corps. Ce n'était pas si désagréable... peut-être la mort était-elle bien plus douce que dans les contes cruels. Au moins voulait-elle à tout prix atteindre le premier rocher avant que la mer ne l'emporte au loin. Qu'elle reste forte jusqu'au bout, même dans l'échec.

Une vague vint à sa rescousse et la rapprocha du sable de son île. A peine consciente, la petite ne savait même plus si elle se trouvait immergée ou sur la terre ferme. La mer s'agitait et sa bouche prenait l'eau. Les yeux d'Emilie se fermèrent tandis qu'elle murmurait faiblement :

« Ô mon ange... pourquoi m'as-tu abandonnée... »

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Vous pouvez également découvrir quelques poèmes ci-après.*

### ***Petites histoires pour chasser les mauvais esprits***

#### **Les rescapés du samedi soir**

C'était une soirée pas comme les autres... sans spectacle ni artifices

Picole, pétard ? Non, même pas... à peine une ombre de fumée

Les décibels eux-mêmes se faisaient tout petits

De l'extérieur, rien de bien percutant

Auberge où chacun apporte sa garniture : un mot, un sourire, une parole ou un souvenir

Un délire ou une passion

Une question, une réflexion, ou même une incompréhension

Soirée pas comme les autres. Non, vraiment pas

L'anecdote contée n'était pas inventée...

On ne cherchait nullement à épater

Ni autrui, ni la galerie

La communication était sans prétention

Dialogues étouffant les monologues

Personne ne se coupait, et les voix

Ne transperçaient rien, ne transperçaient pas

Et puis quelques petits silences de connivence

On ne cherchait pas à avoir raison

Prendre de l'avance

Ou masquer ses ignorances

Oui, ce soir les mots sonnaient justes

Instant magique, si rare, où on croit connaître l'inconnu mieux que son ami

Nous en étions à refaire le monde

Lorsqu'on s'est dit que ça ne pouvait durer

C'en était trop

Ces attitudes marginales, quelle arrogance !

Oui mais cette ambiance, à présent, on n'arrivait plus à la quitter !

Que faire ? Seul un super-héros pouvait nous tirer de ce mauvais numéro

Heureusement, Super-Ficiel répond toujours présent

Il a troqué ses lunettes contre cape et costume, a volé à nous poings au vent

Et voilà, sous nos yeux éberlués, Super-Ficiel provoquant en duel la complicité

Avec une fougue sans pareille, il combat aussi simplicité, franchise et amitié

Des sentiments lui font résistance

Mais le costaud eut raison de tous les « mots »

(Qu'on écrive cela comme on voudra)

Avant de partir, il nous a laissé :

Picole et pétards en guise de masques

Décibels pour couvrir nos manques

Vantardise pour fuir nos complexes

Il nous fit même cadeau de quelques jalousies et pitreries

Ouf !

Nous voilà enfin de nouveau des gens bien comme il faut

Que seraient donc nos vies sans ces super-héros ?

## **De l'être à l'hêtre**

Ces derniers temps je m'éloigne. De tout. Tout ce qui touche à ma vie d'humain devient flou. Tout va bien... mais je m'éloigne.

Je prends mes distances, et ma désinvolture devient sans compromis. Claire comme de l'eau, pure comme du sable.

Je ne sais pourquoi, ces temps-ci c'est ainsi : j'ai comme l'impression de devenir un arbre.

Tout a commencé devant le poste. Fatigué, lassé par mon labeur, un moment est venu, j'ignore lequel, où mon esprit, soudain, est devenu sec.

Je suis resté des heures dans un monde merveilleux, d'une plénitude sans égal, devant un programme inconnu.

Ma femme m'a sorti de cet état de plus en plus végétal.

« Enfin, tu vas prendre racine ! »

Depuis, cette sentence résonne en moi. L'idée a germé, poussé, grandi.

Et depuis j'y prends goût. En toute occasion, je retrouve ce monde végétal. Cet univers sans joie ni peine, où les années passent comme des heures ou les heures comme des siècles. J'y suis vivant comme jamais.

Tout ce qui est chair se met à me peser. Respiration, battements de cœur, sensations, émotions. Tous ces poids me retiennent tels chaînes et boulets. Mes besoins vitaux deviennent de vraies tortures. Pas à pas, peu à peu je m'éloigne encore.

Mon âme s'est trompée de cible : elle visait une plante, elle est tombée sur un os.

Il est temps de rectifier le tir : je pars en forêt.

La marche est lente, rien ne presse. Chaque nouveau pas prend plus de temps que le précédent. Ici, pour la première fois de ma vie je me sens chez moi, en mon élément. Ici où aucun patron, aucune épouse, aucun ami ne viendra me chercher. Les oiseaux ne s'y trompent pas, je les frôle sans qu'ils ne s'envolent. Ça frémit sous ma peau, je sens mon corps creux et vide se remplir de sève.

Plus un pas.

Mes doigts s'affinent et deviennent feuilles, mes bras s'écorcent et deviennent branches.

Mes pieds deviennent racines, c'est comme si mon corps s'enfonçait dans le sol.

En fait, ce n'est pas comme si : il s'enfonce pour de bon.

Relié au ciel et à la terre, comme si j'étais moi-même un peu l'un et l'autre.

Exquise sensation... Je profite des quelques émotions, encore vaguement humaines, qui me restent à vivre. En souvenir. Mais les quitte sans regret.

Tout mon être se dresse. Je lève les bras (mais sont-ils encore des bras ?) vers les nuages. Ils ne redescendront plus. Plus jamais : ça y est, je suis devenu arbre.

Lequel ?

Un hêtre, peut-être. Un arbre ignore le nom dont l'humain l'a affublé.

Ecorce lisse, tronc droit, bois aux mille teintes.

Cette illumination que recherchent les moines bouddhistes, la voici en moi.

Vingt-huit disques sous ma peau d'écorce témoignent des années passées à attendre ce moment béni. Et tant à vivre encore, des siècles entiers sans doute.

Calme, serein, apaisé.

Aucune sensation, aucune émotion : vivant. Vivant, tout simplement.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Vous pouvez aussi découvrir mon univers S.F. :*

## ***Deux ex machina***

### Chapitre I

Après deux jours et deux nuits d'ouvrage ininterrompu, il était temps pour Aurélia de s'accorder un répit. Certes, ce n'était pas sa première nuit blanche, d'ailleurs depuis l'adolescence elle était coutumière de la vie nocturne. Il lui fallait surtout se calmer. Freiner son excitation. C'est dans l'emballement des derniers instants qu'on peut commettre les pires erreurs... Surtout en science. Son envie de voir sa machine achevée la démangeait plus que jamais : il lui fallait rester prudente. S'installant dans son divan, la jeune femme s'efforça de se détendre. Bien se calmer, fermer les yeux et laisser le sommeil l'envahir... Non, rien à faire : impossible de détacher le regard de l'édifice. Autant d'heures sans dormir n'était guère raisonnable, et même dangereux. La machine semblait détenir un pouvoir envoûtant, hypnotique. Et pourtant, tout ceci n'était jamais qu'un assemblage sans vie... seule sa finalité la rendait fascinante. Une finalité improbable, surréaliste, qu'on ne pouvait évoquer sans sourire... ou frémir, selon sa foi : faire sortir Dieu en personne de sa tanière.

La lune honorait cette création par une douce lumière reflétant ses différentes parties. La turbine à molécules comprimés, l'accélérateur d'ondes, le viseur à particules, et bien d'autres mécaniques aux noms encore bien plus obscurs et barbares. Pour le profane ce n'était là qu'une masse imposante ne



correspondant à rien de connu... en réalité, un véritable orchestre de boulons et de circuits, parfaite entente de mécanique et d'électronique harmonieusement liées. Une construction colossale que ce grand atelier avait eu toutes les peines du monde à contenir. La scientifique avait dû retirer peu à peu tout le mobilier, de la bibliothèque aux lustres. Par bonheur, elle vivait en pavillon : aucun appartement n'aurait fait l'affaire.

L'organisme d'Aurélia se révoltait, ne cessant de réclamer une pause, une vraie. Elle parvenait de moins en moins à récupérer le manque de repos alors que la mission exigeait une précision et une concentration sans faille. Cela revenait à conduire au bord d'un précipice après avoir vidé un litre de cognac... L'aventurière avait pourtant foi en elle. Se servant un thé fumant, elle ferma les yeux et but à toutes petites gorgées, pour mieux optimiser la pause. Optimiser ? Surprise d'une telle idée, la jeune femme se moqua d'elle-même. Décidément je suis bonne pour l'asile, pensa-t-elle. Voilà que je me considère moi aussi comme une machine, à vouloir rentabiliser le moindre geste. Je me recharge, je me perfectionne, je me répare lorsque je tombe en panne. Cette satanée machine a presque englouti cette pièce, à force elle m'engloutira à mon tour. Si ce n'est déjà fait. Serais-je devenue son extension ? En général on dit l'inverse, qu'un engin est une extension de l'humain. Après... je l'ai conçue pour m'engloutir, et en fait pour de bon. Elle en meurt d'envie, je le sens, je le sais. N'est-ce pas que

tu en meurs d'envie ma belle ? Patiente encore un peu, l'heure approche, l'heure est proche. Et ton désir est partagé... Mon rapport avec toi est un peu masochiste... limite sexuel.

Bien qu'elle ne s'attendait à aucun dialogue, la scientifique n'aurait pas été si étonnée d'une réponse de son invention. Ce projet était tellement fou... Pour le mener à bien, s'il avait fallu observer les protocoles d'usage, le résultat espéré en retirait toute la logique. Comme si la réponse à une question rendait ladite question absurde. A n'en point douter, c'était la première fois de toute l'histoire de l'humanité qu'une telle invention voyait le jour, aussi pouvait-on s'attendre à tout. Ou bien à absolument rien. Même un engin à voyager dans le temps ou à distordre l'espace ferait pâle figure devant ce monstre.

A présent, Aurélia semblait dormir... semblait seulement. La belle chevelure brune était enfouie dans un chignon, son grand corps fin caché dans une blouse blanche trop ample à laquelle s'ajoutaient des baskets presque miteuses et un jean effiloché. La jeune quadragénaire, qui faisait dix ans de moins, avait tout de la belle femme ignorant sa féminité. Sa respiration s'était ralentie et soulevait doucement sa poitrine. Elle-même ne savait jamais plus bien quand elle était éveillée et quand elle ne l'était pas. Qu'elle perde un peu le sens des réalités était logique. Pourtant, son esprit continuait à carburer. Cet élément aussi était une sacrée machine. La nature même de l'invention l'y aidait : l'une était en

phase avec l'autre. L'approche était totalement différente d'une fusée de la Nasa, par exemple, où la moindre erreur de calcul se répercutait sur le reste sans que l'on s'en aperçoive, s'étendant, invisible, jusqu'au choc. Là, au contraire, toute erreur empêchait de produire l'étape suivante. Rien qu'expliquer pourquoi aurait demandé une thèse entière, et que seule une poignée d'initiés saisirait. Ainsi, l'esprit d'Aurélia baignait dans un océan de nombres, de chiffres et de signes. Et ceci presque au sens propre, tout du moins c'était son sentiment.

Il lui suffisait de fermer de nouveau les yeux pour que les valeurs mathématiques fondent sur elle, fassent des vagues, se rassemblent puis se dispersent pour s'unir de nouveau. Une danse, une véritable valse flirtant avec l'infini, qui ne s'arrêtait jamais et possédait quelque chose de diabolique. Un comble. Parfois, cette marée était confuse et la faisait douter... Il y avait alors des courants contradictoires et des tourbillons. Parfois elle était harmonieuse et formait des chaînes de vaguelettes parfaites.

Pour finir... ou bien pour commencer, la scientifique était si épuisée qu'elle s'endormit pour de bon. Et ce ne fut plus qu'un grand vide, enfin, pour quelques heures.

En se réveillant, une seule question la tarauda : « Quand Alfred va-t-il appeler ? ». Il faut dire que ce dernier semblait doté d'un sixième sens lui ordonnant de téléphoner juste après ses brefs instants de repos. Voire pendant. Cet ami d'enfance avait eu toutes les fonctions qu'un homme puisse avoir auprès d'une femme, ayant été tour à tour confident, amant, grand frère protecteur, collègue ou simple ami. Travaillant au même institut, Alfred nourrissait des ambitions bien plus modestes et occupait d'ailleurs un poste moins élevé. Mais l'invention l'obsédait au moins autant que son amie. La machine avait comme éveillé en lui la passion qu'il n'avait jamais eue pour son travail.

Bien des soirs, ils avaient tous deux débattu jusqu'à plus soif quant au résultat possible, établissant d'innombrables suppositions. Puis les conversations dérivaient inmanquablement sur le sens de la vie, de la science, de l'existence ou l'inexistence du grand responsable. Que se passerait-il s'il n'était qu'une vue de l'esprit ? Les calculs d'Aurélia n'étaient en rien une preuve de quoi que ce soit... Pour y déceler un sens divin, il fallait partir de l'hypothèse que Dieu existe. Y voir déjà une preuve tiendrait de la tautologie. Qui sait, peut-être était-ce pour cette raison que personne n'avait eu ce trait de génie auparavant : en général les scientifiques ne croient pas. Au pire ils sont athées convaincus et militants. Au mieux ils se désintéressent de la question... Et les quelques croyants s'interdisent de mêler cela au travail. Aurélia avait la foi, mais ce n'était pas une

foi divine. Elle croyait en elle. Et lorsque cette foi lui manquait, Alfred était là. Son soutien était moral, elle n'en demandait pas plus. Ce qu'Aurélia ne parvenait pas à savoir, c'est s'il la prenait réellement au sérieux. Avec Alfred on ne pouvait jamais savoir : son humour anglais pince-sans-rire le rendait insaisissable. Venant de lui, même une déclaration d'amour aurait eu un côté léger. Le jour où il avait perdu son père, il l'avait annoncé avec un tel flegme qu'elle avait d'abord pris cela pour une blague.

Aurélia s'observa dans le miroir : bon, sa mine était un peu moins déconfite que tout à l'heure. Au moins avait-elle pu se remettre un peu, sans que le téléphone sonne, sauf si elle ne l'avait pas entendu tant elle était éreintée. Et voilà que ses pensées l'assaillaient de nouveau. Elle ne les contrôlait plus à un point effrayant. Son mental était sans cesse tiraillé par des calculs, suggestions, idées. Eveillée, les chiffres ne formaient plus de vagues mais passaient et repassaient en ordre rangé, la pénétrant de force comme pour violer son âme. Les calculs la brutalisaient, la traversaient. Perdait-elle l'esprit ? Nombre de collègues l'auraient sans doute affirmé s'ils avaient eu vent du projet... et de son évolution. Après tout pourquoi pas, elle y était prête. Certains se sont faits trancher le cou en défendant leurs convictions, d'autres, comme Marie Curie, ont été tués par leur découverte. Au fond si elle devenait maboule, ce serait un moindre mal... folie n'est pas toujours souffrance.

Le programme affichait un retard de quelques jours sur l'instant prévu de la mise en route. C'était insignifiant... bien des chantiers infiniment plus modestes cumulaient des retards se comptant en mois, voire en années.

Il ne manquait plus que... trois fois rien, de ces petits riens qui font tout. Après une suite de dominos dressés, il manquait toujours le doigt pour pousser la première pièce. Là, c'était un réglage à ajuster, un résultat à vérifier. Et sans cesse un petit détail qui s'ajoutait... A chaque heure qui passait, le point final était remplacé, au dernier moment, par un point-virgule.

Et puis... et puis le doute, ce doute qui remettait tout en question à chaque seconde, qui faisait refaire les calculs et vérifier les boulons. Douter est nécessaire se dit-elle, et c'est au moins la preuve que je suis encore un peu moi-même.

Sa crainte était qu'un chiffre perturbateur s'immisce dans son océan. Car un océan de nombres est très différent d'un océan marin. En comparaison, c'est comme si une goutte versée dans l'Atlantique pouvait provoquer un gigantesque tsunami. Toute véritable erreur pouvait signifier dix ans de travail supplémentaire... et même si son protocole empêchait, à priori, d'avancer tant qu'il restait des erreurs, on ne pouvait jamais être sûr à cent pour cent.

Aurélia gardait confiance. Il le fallait, elle n'avait pas le choix. « Les gens doutent beaucoup et ont peu de foi, moi c'est l'inverse », aimait-elle dire. La scientifique avait toujours pensé que le secret des grandes découvertes résidait avant tout

dans une sorte d'illumination. Einstein avait du génie, mais seule sa foi lui avait permis de théoriser autant de principes, vrais ou faux, en tout cas tous fondamentaux pour les générations à venir. La jeune femme avait donc toujours pris soin de faire vivre en elle ce grain de folie propre aux grands inventeurs, ce feu ardent au plus profond de l'âme, murmurant que tout est possible, toujours, chaque nouveau jour qui s'en vient. C'est grâce à cela qu'elle avait franchi tant d'obstacles. L'acharnée avait dû se battre, depuis toujours. Se battre pour tout.

Pour convaincre les parents de s'orienter vers les sciences.

Pour décrocher son diplôme d'études supérieures.

Pour être acceptée dans l'université la plus élitiste du pays.

Pour obtenir sa place au prestigieux Institut Scientifique Mondial.

Mathématicienne hors pair, Aurélia n'était curieusement pas attirée par les mathématiques en eux-mêmes. Seule la science l'intéressait. Si pour construire la machine il avait fallu devenir experte en jardinage ou en peinture plutôt qu'en calcul, elle l'aurait fait sans hésiter. La jeune femme considérait son savoir comme un moyen et non une fin, et selon elle bien des chercheurs de talent s'égarèrent dans leur passion : leur amour de la science, paradoxalement, les empêchait de penser trop loin.

La machine s'était mise à ronronner. Certains moteurs commençaient à chauffer, certains circuits à vibrer. C'est comme si elle trépignait d'impatience, plus encore que sa conceptrice. Quelle aventure... Lorsque Aurélia était entrée à l'Institut dix-sept ans plus tôt, sa conviction était faite : déjà, le projet habitait son esprit.

L'étincelle survint lors du concours aux classes préparatoires. Le travail achevé, l'étudiante se relisait avant de rendre copie. Au détour d'un exercice en apparence anodin, elle débusqua une erreur et s'apprêtait à la corriger. Et fit la découverte de sa vie. Car l'erreur n'en était une que si l'on s'en tenait à l'énoncé. La considérer hors de son contexte donnait à l'opération un sens tout autre. D'une banale équation, on basculait soudain dans une autre dimension, un monde fou, magique. A présent, c'était l'ébauche d'une formule qui se dessinait. Sa signification était si incroyable qu'elle en eut le souffle coupé.

Aurélia devint pâle, tremblante, ses yeux ne pouvant se détacher de la copie. Elle crut voir la formule s'agrandir, prendre du relief, sortir de la feuille. Elle crut voir les chiffres grossir et emplir tout l'espace environnant puis le bâtiment entier. Sa conviction venait de naître. Elle avait sous les yeux la formule universelle, ultime : celle qui permettrait d'atteindre Dieu. Bien entendu cette formule n'était en rien un résultat, plutôt les données du problème. Un chemin, ou une indication de chemin, une sorte d'esquisse tenant sur une petite ligne. Seul un esprit



révolutionnaire comme le sien pouvait en déceler toute la force, là où n'importe quel professeur académique eut considéré cela comme une étourderie. Un coup de maître est ainsi : il met toute modestie de côté. Sueur au front, cœur battant, l'étudiante recopia la formule sur un brouillon. Sur l'originale, elle savait ce qu'il fallait corriger pour obtenir le point, mais ne put s'y résoudre. Cela lui aurait semblé sacrilège, comme une profanation. Elle conserva précieusement la formule et la fit évoluer pendant des mois, puis des années, cette formule qui l'accapara plus encore qu'un nouveau-né. L'équation devint plus complexe, s'affirma, prit du galon, évoluant jour après jour. Elle provoquait la scientifique, la poussait dans ses retranchements, parfois même se moquait d'elle. Une sorte de relation se créa. D'une ligne, elle en devint dix, puis les pages se multiplièrent.

La jeune femme vivait avec elle un rapport fusionnel, mélange de haine et de passion... Nombre de vieux couples fonctionnent ainsi. Les ressources de l'opération semblaient sans limites, dès qu'elle pensait en avoir puisé toute la moelle de nouveaux embranchements apparaissaient. Aurélia crut que ce travail ne connaîtrait pas de fin, que le résultat resterait à jamais inaccessible. L'idée aurait plu à un homme de religion. Dieu étant illimité par nature, comment espérer le synthétiser ? En réalité, Aurélia ne cherchait aucune synthèse. Elle désirait « simplement » trouver le moyen d'atteindre cette entité ultime. Concevoir un tunnel, un lieu de passage entre Lui et l'humain. Ni croyante ni athée, la jeune femme restait persuadée que Dieu, s'il existait, était intimement

lié à l'homme. Dieu est en l'homme, l'homme est en Dieu, il ne pouvait en être autrement. Un pont de communication existait donc quelque part, non de façon imagée mais dans le réel. Un pont qui serait mille fois plus efficace que la plus sincère des prières.

Travaillant sans compter ses heures, le temps passa en un clin d'œil pour notre aventurière. Bien des embûches l'attendaient. Pour être une grande découvreuse, la foi, le savoir et le génie sont indispensables... mais insuffisants. Il faut surtout être pourvu de tous les défauts du monde et s'en servir à bon escient. L'inventeur a le devoir d'être blasphémateur. Il doit mépriser le monde entier et se convaincre de détenir la vérité ultime. Il doit être impatient, colérique, nerveux, et renier toutes les valeurs qu'on lui a enseignées. Ce n'est qu'à ce prix qu'Aurélia put finaliser la formule. Toute la théorie fut un jour couchée devant elle, sur quelque sept-cents pages. Pour une telle signification, après tout ce n'était pas tant. Ses loisirs, ses vacances, ses nuits y étaient passés. Elle avait mené une existence d'ermite, une vie sexuelle de nonne (encore qu'Alfred la dépanna de temps à autre), mais qu'importe.

Et tout cela sans la moindre garantie de succès ! Lorsque le dernier chiffre de la théorie fut rédigé, ce ne fut que pour passer à la pratique : le pavé manuscrit marquait un début, non une fin. Un second challenge l'attendait, encore bien plus ambitieux que le premier. La machine, aplatie noir sur blanc, ne demandait qu'à

atteindre la dimension divine promise. Aurélia s'était aussitôt mise en quête de fonds. Officiellement, sa machine permettrait d'observer les molécules avec une nouvelle approche. Là encore, tout dépendait du point de vue... L'objectif était simple à « falsifier ». Plus d'un collègue lui reprocha d'accorder trop de temps à une invention si mineure. Au vu de son talent, on lui prêtait de plus grandes ambitions. Il est vrai que les machines moléculaires on en inventait une nouvelle tous les ans... on ne comptait plus les « nouvelles approches ». Ceci dit, la haute académie aimant investir dans ce qui est beau et inutile, son dossier fut accepté sans trop de peine : les années suivantes purent être ainsi entièrement consacrées à la construction.

Aucun jour de congé, nuits courtes... Et voilà que l'invention était sur le point d'être enclenchée. La conséquence était plus que jamais impénétrable. Et si elle était envoyée en un monde parallèle ? Et si l'univers s'ouvrait en deux, ou que le diable apparaissait ? Et si elle était projetée dans le néant, ou un monde de tourments éternels ?

Tandis qu'elle se remémorait ses années de labeur, Aurélia avait achevé les finitions. Calculs vérifiés à la virgule près, machine inspectée jusqu'au moindre boulon. Il ne manquait qu'une toute dernière pièce à insérer et son chef-d'œuvre serait enfin optimal...

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*J'écris également de la littérature jeunesse :*

## ***Littérature jeunesse***

### **Bastien et les cadeaux féériques**

#### **Chapitre 1 — Un bien curieux anniversaire**



Ce matin, Bastien se réveille de fort mauvaise humeur. Pourquoi ? « Parce que c'est comme ça ! » te répondrait-il avec rage. Il a passé une nuit épouvantable, ne parvenant pas à fermer l'œil. La voisine d'en face a encore fait la fiesta jusqu'à deux heures du matin : des rires, des chants, de la musique... in-su-ppor-table. Le voisin d'à côté a ronflé bruyamment jusqu'à sept heures.

Quant à son chat Touloulou, il s'est fait les griffes sur les pieds en bois du lit tout neuf que papa et maman lui ont installé le mois dernier. Et comme si ça ne suffisait pas, il y a eu de l'orage. Les gens, les éléments, les animaux, le monde entier semble s'être ligué contre le pauvre Bastien... tout du moins, c'est là son sentiment.

« Idiot de chat ! » crie le garçon en prenant son chausson gauche pour le lui jeter au museau. A peine a-t-il esquissé le geste que Touloulou a déjà filé à l'autre bout de la maison. Les réflexes d'un humain encore à moitié endormi ne valent rien face à ceux d'un félin vif comme l'éclair. « Toi, tu perds rien pour attendre ! », marmonne-t-il entre ses dents. Bastien aimerait aussi taper la voisine d'en face et le voisin d'à côté, s'il pouvait. Il ne valait mieux pas, les parents le puniraient jusqu'à ses dix-huit ans. Le garçon tente de se venger sur le chat, qui reste introuvable. Puis, Bastien ouvre les rideaux de sa chambre : le ciel est gris. Encore ! Il crie, tape du pied, tambourine contre les carreaux. Pourquoi ? Parce que c'est comme ça.

Ce n'est pas que le petit bonhomme soit ainsi tout le temps. Heureusement ! J'aurais pu te conter un jour où il était aimable, la plupart des jours en fait, mais ç'aurait été bien moins rigolo. Surtout, c'est en ce matin précis qu'une histoire très, très spéciale va lui arriver. Au fond, le garçon a des raisons valables d'avoir

passé une mauvaise nuit. Cela arrive à tout le monde. Seulement, il arrive aussi à tout le monde de faire un peu la fête, ronfler trop fort ou se faire les griffes contre des pieds de lit. Heu, non, pas se faire les griffes contre des pieds de lit, sauf si on est un chat. Peu importe, ce ne sont pas des raisons de se mettre dans une colère pareille... n'est-ce pas ?

Mais pour Bastien ce matin, toutes les raisons sont bonnes. Rien ne va, et il semble bien décidé à pester ainsi jusqu'au soir.

Maman l'appelle pour passer à table.

— Mon chéri ! Ton œuf à la coque est cuit et tes tartines sont grilléées !

Dit-elle en chantonnant.

— Tartines rien du tout ! Œuf rien du tout ! L'œuf est cuit, cui-cui, je suis pas un oiseau ! Les tartines sont des idiots et les œufs à la coque des andouilles !

— Pardon ? Qu'est-ce que tu as dit ?

— Heu... Rien, rien...

La maman est en train de passer des fruits au mixeur : elle n'a pas bien entendu.

Le garçon a eu chaud : dans la famille de Bastien on est gentils mais nerveux. La dernière fois que le garçon avait ainsi répondu à l'appel du petit-déjeuner,

maman était montée à l'étage pour lui écrabouiller l'œuf dans les cheveux et les tartines sur les joues. Ne cherche pas : dans la famille de Bastien, on est ainsi.

Toujours hors de lui, Bastien donne un coup de poing dans la porte. L'instant d'après, il est par terre en train de se tenir la main, toute rouge, en hurlant « Ouille ouille ouille ouuuuulle ! ». Evidemment, une porte en chêne massif est plus solide que de petites phalanges d'enfant.

— T'en fais un boucan ce matin, dit papa encore en pyjama et pas bien réveillé. On est dimanche, enfin quoi... Tu devrais être content. En plus, aujourd'hui c'est pas n'importe quel jour. Y a pas de quoi être de mauvaise humeur, au contraire. Mais... tu t'es fait mal ?

— Contre cette saleté de porte, dit Bastien en se relevant péniblement.

— Tu t'es cogné contre elle ?

— Non, heu, je l'ai cognée elle.

— Vous avez fait un combat de boxe et la porte a gagné !

— Tu te moques de moi ! ?

— Bah oui bien sûr ! C'est ridicule de taper une porte !

Et papa descendit en rigolant. Bastien était furieux de cette réponse. Il aurait bien tapé papa mais ça l'aurait fait encore plus rigoler : Papa était costaud et

ressentait les coups comme des chatouilles. Parfois lorsque ce dernier s'ennuyait, papa demandait même au voisin de lui taper dessus histoire de s'occuper un peu. Oui tu l'auras compris, dans la famille de Bastien on est un peu spéciaux.

Ce matin-là donc, tout rendait Bastien furieux. Et pourtant, aujourd'hui était son anniversaire ! Jusqu'ici, chaque année à cette date il sautait sur son lit, fou de joie, se roulait par terre, dansait, criait, chantait dans sa chambre, arrachait la moquette, léchait le papier peint et croquait dans ses peluches (oui, quand il est heureux Bastien fait des choses encore plus idiotes que quand il est en colère). Puis, il descendit à table où on lui dit « joyeux anniversaire ». Le gâteau et les cadeaux seraient pour ce soir. Les parents avaient ce rituel : ils se mettaient en mode anniversaire dès que leur fils était au rez-de-chaussée.

En ce jour, le garçon tournait dans sa chambre sans descendre. Ces temps-ci, en réalité, il avait sale caractère de jour comme de nuit. Capricieux à la maison, mauvais joueur dans la cour avec les copains, et même pas toujours bien poli avec la maîtresse. Ce qui lui avait d'ailleurs coûté, depuis peu, des copains en moins, une punition de la maîtresse et une dispute des parents.

Eh oui ! Le garçon, d'habitude si gai, était devenu invivable. Curieux non ? Tu dois te dire que tout de même, il doit bien y avoir une raison, au moins une, et une vraie ! En fouillant dans ce qui était arrivé ces dernières semaines, on



devrait bien trouver quelque chose. Eh bien, je t'assure qu'on pourrait fouiner encore et encore sans rien trouver. Bastien était devenu tout le temps bougon sans aucune raison ! Si cela t'étonne, dis-toi que ça t'est sûrement déjà arrivé. La vie est parfois mystérieuse...

Souvent on est heureux, et on sait pourquoi. Ou malheureux, et on sait pourquoi aussi. Mais il arrive également qu'on soit gai, ou au contraire triste, sans que rien de particulier ne soit survenu. L'existence est pleine de surprises ! Et des surprises en ce dimanche, Bastien allait en avoir. Ah ça oui. Mais pas du tout les surprises attendues. Ah ça non !

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



**Bonus**

## ***Les idées reçues liées à l'arrêt du tabac***

### **L'illusion de la souffrance**

On dit souvent qu'arrêter de fumer est facteur de contraintes, de stress et même de souffrance. Même si cela semble étonnant, c'est encore une idée reçue. Les cas les plus spectaculaires de fumeurs parvenant à arrêter définitivement viennent de ceux qui ont pris la décision d'arrêter tout net, d'un seul coup d'un seul, en positivant cet acte.

Les cas les plus décourageants viennent de ceux qui ont cherché des méthodes matérielles (patchs et autres), et ont tenté de réduire peu à peu, ou de stopper le tabac juste pendant une période, « pour voir ».

La méthode radicale et définitive est généralement la seule et unique méthode valable. Mais rassurez-vous ! C'est également la méthode qui fait le moins souffrir. En réalité, c'est même la méthode la plus facile. Tout le reste n'est que croyances et idées reçues.

*Nota Bene : Ah oui, peut-être êtes-vous persuadé qu'il faut vapoter des cigarettes électroniques, mâcher des chewing-gums à la nicotine ou se coller des patchs. Peut-être êtes-vous décidé à ne songer qu'à ces solutions, dans l'optique de diminuer votre consommation peu à peu*

*jusqu'à l'arrêter totalement. En ce cas, la lecture de cet ouvrage est inutile. Songez cependant que vous allez passer par de longues phases d'entre-deux : vous ne serez plus tout à fait un fumeur, plus tout à fait un non-fumeur. Ce qui risque de vous troubler et de renforcer vos manques.*

Lorsque vous aurez arrêté la cigarette, vous constaterez que les effets de manque ne sont pas si tenaces. En tout cas moins que vous ne le pensiez. Ces effets durent quelques jours au moins, une à deux semaines grand maximum. Chaque jour, l'effet physique de manque est un peu moins fort que la veille. Et tout manque physique est en général parti au bout de six ou sept jours. Vous n'y croyez pas ? Les analyses scientifiques le démontrent.

Le reste est dans la tête. Aussi, si vous vous persuadez qu'arrêter sera source d'interminables souffrances, nul doute que vous souffrirez. Si vous vous persuadez du contraire, vous verrez que les contraintes seront minimales et momentanées. C'est physique et démontré : la nicotine ne survit pas longtemps dans l'organisme ! Le plus gros des « souffrances » endurées par l'arrêt de la cigarette est d'ordre psychologique. Pour cela, faites confiance à votre esprit. Votre mental vous tourmentera un peu, il

vous poussera à fumer, mais votre esprit vous félicitera et se sentira mieux. De même que votre corps.

Après cette réflexion sur les effets nocifs du tabac, songeons aux bénéfices d'une vie sans tabac. Meilleure santé, pas d'odeurs persistantes et désagréables, rapports plus simples avec l'entourage, teint frais, meilleure espérance de vie... Là encore, il ne faut pas se répéter en boucle ces arguments mais les imprégner. Prenez le temps de les ressentir au plus profond de vous. Fermez les yeux, respirez lentement, imaginez-vous en meilleure forme, vivre plus longtemps, avec plus d'argent... Voyez la différence avec les méthodes Coué ! Répéter une parole ne rime à rien si on n'y croit pas, si on ne la ressent pas. Pour croire en sa pensée, il faut lui donner chair, il faut la ressentir. Elle devient alors vivante. De flou, elle devient précise. Précise, elle devient un futur envisageable, une réelle possibilité et non plus un vague projet.

## **L'illusion du moment opportun**

Arrêter ce mois-ci ? Peut-être n'y songez-vous pas. Car...

- ces temps-ci, vous êtes débordé de travail et avez besoin de détente et de concentration ;
- c'est une période de blues hivernale... on verra plutôt cet été ;
- vous traversez des difficultés relationnelles avec votre entourage (familial ou autre)...

Etc, etc.

Le gros souci est que sur une année, il y a de petites ou grosses périodes de stress en quasi-permanence. En réalité, attendre sans cesse le bon moment est une perfidie du mental pour reporter toujours l'arrêt à plus tard.

Si vous attendez le moment idéal pour arrêter, ce moment n'arrivera jamais. Il y a peu de doutes à avoir sur ce point... Alors, quel moment choisir ? Nous allons en reparler sous peu.

## **Les mille autres raisons**

Bien d'autres raisons de fumer, ou de renoncer à l'arrêt de la cigarette, peuvent exister. Le cerveau est ainsi : notre mental cherche des prétextes pour nous empêcher de faire ce qui est bon pour nous. C'est d'ailleurs le cas pour bien d'autres domaines que le tabac.

Si vous cherchez des raisons de continuer, soyez-en certain : vous en trouverez toujours, à n'importe quel moment de l'existence. Si vous cherchez des raisons de ne pas arrêter dès ce mois-ci, soyez-en certain : vous en trouverez.

Qu'elles semblent logiques ou absurdes, ces raisons seront toujours « bonnes » à vos yeux. Il est donc urgent... de cesser de se trouver des raisons ! En ce domaine, une raison n'est qu'un prétexte pour se donner bonne conscience. Ce n'est pas pour autant que tout moment est toujours le bon pour arrêter. Mais si vous ne parvenez à trouver aucune date précise, c'est simplement que vous n'avez pas en tête d'arrêter.

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



### ***Quelques citations de sagesse***

Une conscience troublée par les désirs ne peut se libérer. Une sagesse troublée par l'ignorance ne peut se développer.

Siddhartha Gautama, premier Bouddha du nom

Lorsqu'il n'y a pas d'ennemis à l'intérieur, les ennemis de l'extérieur ne peuvent pas t'atteindre.

Proverbe Africain

Vous devez apprendre de vous-mêmes et non des livres. Lorsque vous apprenez de vous-mêmes sur vous-mêmes, de cet apprentissage vient la sagesse.

Krishnamurti

Le chemin de la lumière est le plus difficile à arpenter, mais il est le seul qui nous fasse avancer.

Didier Girault

Si tu t'attends à ce que le monde soit juste avec toi parce que tu es juste avec eux, tu te trompes. C'est comme s'attendre à ce que le lion ne te mange pas parce que tu ne l'as pas mangé.

Auteur inconnu

Il n'y a qu'une façon d'apprendre. C'est par l'action.

Paulo Coelho

Tu cesseras de craindre en cessant d'espérer.

Sénèque

La vie n'est pas un problème à résoudre, mais une réalité à expérimenter.

Bouddha

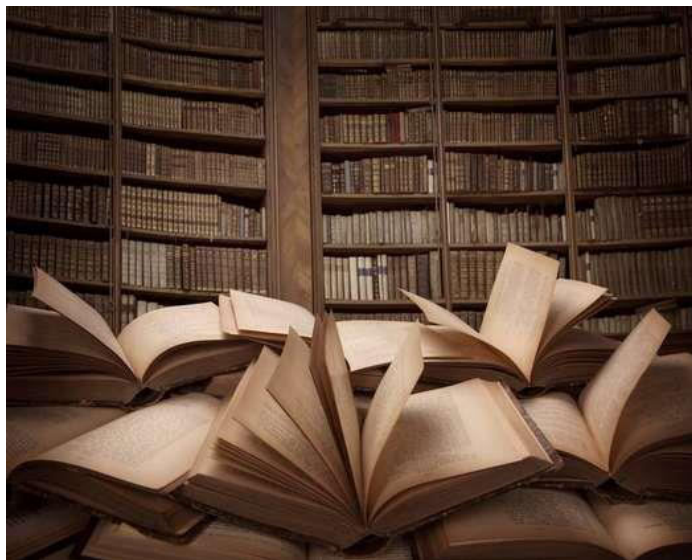
Apprends que c'est le manque de souplesse, le plus souvent, qui nous fait trébucher.



Sophocle

Il y a deux choix fondamentaux dans la vie : accepter les choses telles qu'elles sont ou accepter la responsabilité de les changer.

Denis Waitley



Tu ne peux pas voyager sur un chemin sans être toi même le chemin.

Siddhartha Gautama, premier Bouddha du nom

Moins il y a de vrais sages, plus il y en a qui en obtiennent le nom.

Proverbe chinois

Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie.

Sénèque

De même qu'il n'y a pas d'amour sans volonté d'amour, il n'y a pas de guide intérieur sans volonté d'avoir un guide intérieur.

Louis Pauwels

La terre n'est pas un don de nos parents, ce sont nos enfants qui nous la prêtent.

Proverbe indien

Une seule journée d'un sage vaut mieux que toute la vie d'un sot.

Proverbe arabe

Éliminez quelque chose de superflu de votre vie. Brisez une habitude. Menez une action avec une attention et une intensité complètes, comme si c'était votre dernière action.

Piero Ferruci

Alors, qu'est-ce que l'amour ? C'est le comble de l'union de la folie et de la sagesse.

Edgar Morin

Vous devez atteindre à la connaissance  
avant d'atteindre au discours.

Paul Eluard



Combien noble est celui qui ne veut être ni maître ni esclave.

Khalil Gibran

Les idées, c'est comme les gosses. Il ne suffit pas de les avoir, il faut les élever.

Daniel Picouli

Plus nous nous élevons, plus nous paraissions petits à ceux qui ne savent pas  
voler.

Friedrich Nietzsche

Les forces qui meuvent le cosmos ne sont pas différentes de celles qui meuvent l'âme humaine.

Lama Anagarika Govinda

Il n'y a point de génie sans un grain de folie.

Aristote

Il est difficile de simplement admettre je suis seul, sans ajouter comment me débarrasser de cette solitude ? ce qui serait une évasion. Il est difficile d'être parfaitement conscient de cet état et d'y demeurer.

Krishnamurti

Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent.

Siddhartha Gautama, premier Bouddha du nom

Le temps est court pour celui qui pense et il est interminable pour celui qui désire.

Alain Fournier



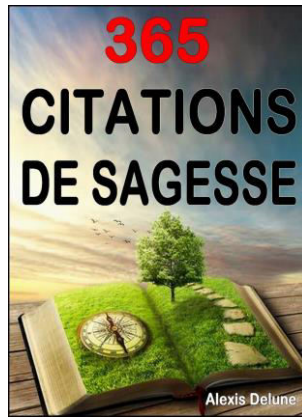
Si la vie ne t'offre pas ce que tu souhaites, ce n'est pas parce que tu ne le mérites pas, c'est parce que tu mérites mieux.

Didier Girault

L'homme sage ne s'empresse pas de répondre, il questionne à propos, et répond judicieusement.

Proverbe oriental

*Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>*



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... dans le chapitre sur la PNL.*

**« Reprogrammer » son cerveau ?**

**Le pourquoi de la programmation du cerveau**



Sommes-nous programmés, en permanence et en chaque parcelle de notre esprit ? En partie, oui. La réponse peut sembler dérangeante. Serions-nous donc tels des robots, sans pensées propres ni spontanéité ? Certes, nous avons tous notre conscience et notre libre arbitre. On dit que n'est manipulable que celui qui accepte de l'être... Mais ce dicton n'est valable que jusqu'à un certain point. Notre esprit est si complexe qu'il lui faut des mécanismes. Des manières de simplifier les informations. Comme nous ne parvenons pas à être alerte et attentif à tout en permanence, notre cerveau crée des réflexes, afin de réagir de la façon la plus adéquate possible.

La programmation du cerveau n'est donc pas un mal à combattre. Au contraire, il faut savoir l'utiliser à bon escient pour vous permettre d'agir et réagir de façon positive, inspirée et constructive. Bien des faits amènent votre mental à se programmer de façon parfois néfaste. Ensemble, nous allons « rebooter » votre subconscient afin de le mettre à votre service pour de bon.

**Le cerveau, un ordinateur pas comme les autres**

De nombreux schémas de notre esprit nous échappent, et il convient avant tout de comprendre ce qu'est une programmation. Pour ce fait, imaginez la façon dont fonctionne un ordinateur. Ce dernier reproduit la mécanique du cerveau humain à bien des égards. Certes il n'est pas vivant, n'a ni conscience ni intelligence propre. Mais schématiquement parlant, les deux entités ont bien des points communs. Eh oui, l'homme s'inspire de lui-même pour concevoir ses plus belles inventions !

Un ordinateur enregistre des éléments et les intègre. Au fur et à mesure, on le programme pour que ces apprentissages donnent accès à de nouvelles fonctionnalités, et que de nouvelles entrées ajoutées ne le laissent pas « perplexe », mais soient au contraire utilisées, intégrées, assimilées.





Considérez un ordinateur sans système d'exploitation tel un nouveau-né, ou un être humain sans savoir. L'installation du système d'exploitation lui « apprend » les bases. Ensuite, d'autres logiciels viennent l'enrichir peu à peu, qui sont intégrés de façon à ce qu'un nouvel élément soit compris. C'est tout du moins l'objectif...

Pour exemple : une fois les bons composants installés, inutile d'ouvrir un logiciel puis d'entrer une fonction pour lire une vidéo. Il suffit juste de cliquer sur le lien de la vidéo pour que tout se lise. Pourquoi ? Parce que l'ordinateur a été programmé pour cela (via un logiciel de lecture vidéo). Lors d'un tel clic, il ne peut donc « s'empêcher » de lire la vidéo automatiquement. C'est une mécanique qui a été installée en lui.

Croyez-vous votre cerveau différent ? Tout au long de l'existence, vous programmez votre esprit. Prenons la lecture. Vous n'avez pas besoin de réapprendre l'alphabet dès que vous ouvrez un livre : tout se fait automatiquement, et même : malgré vous. Si ce n'était le cas, vous pourriez voir sous vos yeux le mot suivant sans le lire :

ARBRE

... en regardant uniquement la forme des traits. Or (répétez l'expérience autant que vous le voudrez et avec n'importe quel autre mot) vous ne pouvez vous empêcher de lire le mot, de l'entendre dans votre tête d'une façon ou d'une autre, et même de voir l'image d'un arbre, même de façon vague. Si vous étiez un ordinateur, on vous aurait installé au préalable un logiciel de lecture, et vous liriez automatiquement toute nouvelle information lisible. C'est d'ailleurs pour cela que certains messages « subliminaux » sont possibles : une notion, un mot, une image ou autre a tendance à imprégner l'esprit, sans qu'on en soit toujours conscient.

La lecture « obligatoire » de ce mot n'est pourtant pas arrivée toute seule, car si vous ne connaissez rien du japonais, vous ne pourrez qu'observer la forme des traits lorsque vous verrez cela :

靈氣靈氣

Ce qui nous semble couler de source relève donc bien en fait d'une sorte de programmation. Il en est de même pour ceci :



Parvenez-vous à ne voir que des formes géométriques collées, de façon à ce que l'apparence d'une maison n'apparaisse plus à vos yeux ? Vous constaterez que c'est loin d'être évident. Voire impossible. Voici donc pourquoi le cerveau se programme : car il ne souhaite pas tout réapprendre à chaque fois.

Autrement, ce serait comme un ordinateur dont on devrait réinstaller tout le système d'exploitation et tous les programmes à chaque démarrage ! Comme vous le voyez, la programmation naturelle est donc là pour nous faciliter la vie et nous faire avancer. Et pourtant, elle peut nous jouer bien des tours ! Ensemble, nous allons découvrir comment faire de votre subconscient un allié plutôt qu'un adversaire. S'il vous arrive de réagir de telle ou telle façon inappropriée sans savoir vraiment pourquoi, remettons tout cela en place avec les petits exercices qui suivent...

Exercice : astuce pour vous installer dans une vraie dynamique de changement



Imaginez un endroit où vous vous trouviez il y a quelques années. Visualisez ce lieu comme s'il apparaissait devant vous. Ce peut être un lieu fermé, ouvert... comme vous le souhaitez. De préférence un lieu statique (mieux vaut une plage ou une chambre qu'un voyage en train ou en avion). Mettons que vous vous trouviez dans ce lieu il y a cinq ans.

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... juste ici !*

## ***Vers quelle pratique bien-être s'orienter ?***

### **Déterminer les changements à opérer**

Aucune pratique de bien-être n'est universelle, et aucune n'est réservée à une élite. Vous pouvez être « nul » en bien-être, et malgré tout découvrir ce domaine, vous améliorer, évoluer, l'utiliser au quotidien. Peut-être avez-vous besoin d'une méthode dite de bien-être. Ou peut-être votre bien-être dépend plutôt d'une nouvelle organisation du quotidien à mettre en place, ou encore le fait de changer de travail, démarrer de nouvelles relations, etc.

La solution-miracle n'existe à priori pas. Il existe plutôt un ensemble de solutions petites ou grandes, simples ou complexes, que l'on doit trier, choisir et adapter à soi. Nous sommes tous différents, et il ne peut exister de solution standardisée. Cela prouve que chacun est un être unique, devant se fabriquer des solutions sur mesure. Dans ce but, voici quelques étapes à suivre :

**Ne se donner aucune limite... dans un premier temps**

Réfléchir, noter, envisager toute possibilité venant à l'esprit. Changer de travail, de pays, de fréquentations, de mode de vie ? Partir autour du monde, cultiver la terre ? Mais aussi de toutes petites choses... Faire son pain ou ses yaourts soi-même, se mettre à tel sport, tel art ? Vous ne saurez pas trop où donner de la tête, votre esprit sera un peu dans la confusion : ce n'est pas grave, continuez, et soyez aussi ambitieux que vous le souhaitez. Si les idées s'accumulent par dizaines, si c'est un gros bazar, ce n'est pas un problème.

### **Laisser parler ses ressentis et faire le tri**

Une fois la première étape effectuée, s'éloigner de cela quelques jours : l'esprit a besoin de se reposer, de prendre du recul. Puis, y revenir en classant les idées et désirs. Par style, par importance... Ensuite, l'imagination entre en jeu. Pour chaque envie, fermer les yeux et imaginer sa réalisation. Il faut laisser ce désir, ce projet vibrer en soi. On considère alors déjà cela de façon plus réaliste, et on peut mieux décider de quoi on a vraiment envie. Certaines idées peuvent correspondre à des fantasmes flous, incertains... il faut alors les préciser au maximum. On peut ensuite soit les modifier (ils peuvent changer du tout au tout !), soit les mettre de côté ou les supprimer. Un tri doit ainsi opérer entre ce qu'on désire

vraiment (correspondant à un désir ardent, une sorte de feu intérieur) et les envies imprécises. Important : il ne faut pas seulement imaginer le résultat de la réalisation, mais aussi et surtout les étapes qui y mènent.

### **L'art de classer désirs et projets**

Classer est simple, pourtant, souvent on n'y pense pas ! Le projet de s'installer en campagne pour travailler la terre n'est évidemment pas à mettre au même niveau que celui de manger des fruits le matin (car oui, il faut songer aux souhaits de toute envergure, sans culpabiliser d'avoir aussi de tout petits projets).

- Commencer par le « grand » : noter les projets demandant le plus gros investissement, les plus fortes remises en question. Exemple : changer de travail. Prenez conscience que ce désir est loin d'être inaccessible ! Et que vous pouvez l'atteindre en temps et en heure, cela comme bien d'autres envies.



Puis, allez vers le plus petit. « Petit » n'est pas du tout à prendre au sens péjoratif : ce sont les petites actions qui changent la vie, et comme on dit les petits ruisseaux font les grandes rivières. Exemple : « lire au moins 10 pages de roman par jour ».

Après cet exercice, tout sera déjà bien plus clair. La plupart du temps, c'est en respectant une certaine hiérarchie que cela fonctionne : on commence par changer via de petits actes, presque anodins (habitudes du quotidien, état d'esprit...), ce qui permet par la suite de modifier des éléments de plus en plus conséquents de son existence.

Rien ne presse, inutile de prendre des décisions dans l'immédiat. On peut laisser reposer toutes ces idées en soi, laisser passer quelques jours, y revenir, refaire l'exercice... Puis, déterminer les projets (petits ou grands) nous tenant le plus à cœur, et enfin commencer à agir. Les autres seront mis de côté dans l'immédiat (sans être oubliés), car plus les résolutions



sont nombreuses, plus il est complexe de toutes les suivre. Par ailleurs, il faut :

*. Découper le tout en étapes. Plus un projet est conséquent, plus il lui faut d'étapes. Plus on le décortique, plus il se précise et devient réalisable.*

*. S'autoriser l'erreur. On a parfaitement le droit d'abandonner un projet, ou de le modifier en cours de route. Plus on tente, plus on explore de voies, mieux on se connaît soi-même. C'est en testant, essayant, expérimentant qu'on finit par trouver ce qu'il nous faut. Il arrive en outre que la réalisation d'un objectif n'épanouisse pas autant qu'on ne l'aurait cru : passer du fantasme à la réalité est parfois décevant. Là encore, pas de découragement ! Ce n'est qu'une étape de vie. Par ailleurs, nous ne sommes pas des êtres figés : nous évoluons ! Les besoins et désirs d'hier ne sont pas forcément les mêmes qu'aujourd'hui, ni de demain. Il faut donc refaire le point régulièrement, quitte à reprendre toutes les étapes.*

Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>



*Mais vous pouvez aussi découvrir un nouveau contenu... dans ce qui suit.*

## ***Mieux gérer sa sexualité***

### **Votre corps**

Corps et esprit fonctionnent ensemble, cela va de soi. Un corps, un esprit masculin ne fonctionne pas de la même façon qu'un corps et un esprit féminin.

Dans notre société, le corps de l'homme est mille fois moins sublimé que celui de la femme. De fait, de (trop) nombreux hommes ont le sentiment qu'ils doivent prendre moins soin d'eux, que leur corps demande moins d'attention. Grossière erreur ! Nous, les filles, adorons ceux qui se

respectent et prennent le temps de bien se fringuer, entretiennent leur épiderme, leurs cheveux, etc. Nous repérons tout, surtout les petits détails craquants !

Oui, nous le faisons en général de façon plus discrète que vous et vous ne le remarquez pas, mais je vous assure qu'on « mate » au moins tout autant que vous. Je me souviens d'une période où lorsque je trouvais les hommes trop négligés, j'en étais à me promener dans le Marais (le quartier gay de Paris) pour admirer une gent masculine très bien habillée et classe, mais qui m'était inaccessible !

Aussi, faites tout pour entretenir votre corps, et pas seulement biceps et abdos, non, tout le corps des pieds à la tête, en ne négligeant aucun endroit. Sans en faire une obsession non plus... ceux qui passent tout leur temps à la salle de sport ne sont pas forcément intéressants pour nous. Souvent, ils font trop bosser leur corps et pas assez leur esprit. Et surtout, ils sont musclés sans avoir de cardio !

Les ongles doivent être nettoyés, et surtout coupés et limés ! Ne le faites pas négligemment, mais très attentivement. Un petit bout d'ongle mal coupé qui dépasse rendra certaines caresses (je vous laisse deviner lesquelles) douloureuses, voir blessantes pour la partenaire. Elle et vous êtes adeptes

de griffures ? Soyez sans crainte. Même avec des ongles coupés la griffure est possible, il suffit d'appuyer les doigts et d'enfoncer les ongles plus forts que de coutume.

Concernant les muscles, l'idée n'est pas forcément d'être bodybuildé. Un peu de sport, de gym et/ou de musculation aide à corriger les petits défauts, à avoir une plus belle silhouette. Cela montre que vous aimez votre corps et le considérez, ce qui est très appréciable. Celui qui respecte son corps, son visage, son apparence, respecte son esprit, respecte son prochain ! Songez à faire un sport relativement complet : affinez la taille, musclez-vous, travaillez l'endurance (important !).

Les crèmes hydratantes et gommages corps et visage rendent la peau douce. Ils sont à utiliser une fois par semaine au moins, qu'on soit homme ou femme. Pensez aux masques visage, aux crèmes...

Si ces soins sont à utiliser peu avant le rendez-vous charnel, ils sont surtout efficaces sur la durée. Un vrai soin du visage et du corps chaque semaine (voire deux soins) ne demande pas tant de temps ni d'argent, et garantit une peau douce et attirante toute l'année.

Evidemment, ne vous mettez pas de crème sur le visage (ou le corps) une demi-heure avant le rendez-vous : laissez le temps à la crème de pénétrer

l'épiderme. Sans cela, votre peau aura un amer goût de crème... pas terrible pour y passer la langue et les lèvres...

## **Performances sexuelles et physiques**

Souvenez-vous, si vous aimez vous muscler, évitez les excès : Mr Univers n'a pas toujours la cote... mais un bel homme bien dessiné et aux muscles seyants est en général apprécié. Surtout, demandez-vous à qui vous souhaitez plaire. Si vous devenez une montagne de muscles, vous n'attirez que les femmes accrochées aux muscles... qui sont souvent assez superficielles, et risquent de ne souhaiter rien d'autre avec vous que vivre un petit fantasme. Les nombreuses autres filles risquent de vous trouver repoussant, en tout cas cette partie de votre apparence ne sera pas un argument pour elles. Si vous voulez attirer un plus grand nombre de filles, de styles très différents, visez le juste milieu.

Mon conseil sport : au quotidien, déplacez-vous à vélo. Musclez-vous en salle de sport ou bien chez vous avec quelques haltères. En musculation, faites des gestes variés : si vous habituez trop un seul muscle ou une seule partie du corps à l'effort, votre musculature sera très incomplète... Il n'y a rien de plus beau qu'un corps harmonieux, musclé (raisonnablement) de

partout. Mieux vaut un corps musclé, quitte à ce que ce soit une musculature modeste, mais de la tête aux pieds, plutôt qu'un corps bedonnant avec des biceps énormes. Pensez-y ! De trop nombreux hommes se concentrent sur certaines parties de leur corps sans se rendre compte que d'autres parties sont très disgracieuses. Qui plus est, plus certaines parties du corps sont musclées à l'extrême, plus cela rend visible les défauts des autres parties ! Il y a aussi certains corps très musclés qui ne font pas naturels : on sent trop l'apport des produits, protéines en poudre, gonflette... A chacun de voir, mais je ne le conseille pas spécialement. Je recommande plutôt du sport varié et plus complet.

Autre conseil important : faites du yoga, du Pilates ou de la gym, et privilégiez tous les exercices autour des abdos et du bassin : soit tous les mouvements qui sont relativement proches de vos positions sexuelles favorites. Au besoin, adaptez un peu les exercices. L'idée est bien entendu de muscler ce qu'il faut pour mener le coït avec endurance. Ce détail est en fait capital, car un périnée bien musclé permet d'excellentes performances.

Pour vous défouler, pratiquez un art martial, que ce soit depuis chez vous ou en cours. Faites de temps en temps un petit footing, en prenant soin de suivre différents rythmes (par exemple : deux minutes de footing lent, puis

trois minutes de footing rapide, et ainsi de suite). Cette dernière astuce améliorera nettement vos performances. Essayez et vous verrez ! Vous parviendrez à faire l'amour plus longtemps, et à tenir des rythmes plus soutenus.

Attention à l'alcool ! Certes, un petit verre désinhibe. Mais en avez-vous vraiment besoin ? A priori vous avez envie de votre partenaire et ce désir est partagé, mais je vous assure que ce qui libère au mieux adrénaline et phéromones sont le désir et l'excitation. Au-delà d'un verre, l'alcool met dans un état agréable mais amoindrit les ressentis. Une petite coupe de champagne ou un petit rosé peut donner le ton de la soirée... le mieux est alors d'accompagner cela d'un bon repas.

La bonne nourriture, elle aussi, éveille les sens. Pour ma part, j'évite (et fais éviter) le plus possible l'alcool précédant les étreintes charnelles, en tout cas au-delà d'un verre ou deux.

Le cannabis ou toute autre drogue est déconseillé. Si vous vous y habituez, bientôt vous ne serez plus capable d'avoir de relations sexuelles agréables sans prendre votre dose ! Moi, ma drogue préférée reste le sexe. Je préfère avoir un pénis dans la bouche plutôt qu'un joint, c'est tellement, tellement meilleur.



Pour lire la suite, c'est ici : <https://magnetisme-et-bien-etre.com/>