

RéCRÉATION

Aurélien Millot



"La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse." Albert Einstein

"Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme." Antoine Lavoisier

"Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés." Albert Einstein

A tous ces génies gâchés de l'humanité qui sommeillent encore quelque part prêts à être réveillés.

Le 25 janvier 2021, Bali

Préface

La créativité n'est aucunement cantonnée au milieu artistique, loin de là. Repenser sa vie, réinventer son couple, relancer sa carrière, sublimer le présent et la vie, tel un cadeau... tout, dans l'existence, est associé, à la dimension créative. Aucune profession ne la rejette du chef d'entreprise, à l'enseignant, en passant par le scientifique, le médecin, le comptable ou autre fonctionnaire dans l'administration...

Il est communément admis que 70% des emplois, des jobs de 2030 n'existent pas encore en 2021. Cela signifie qu'il va falloir les créer. Sans être apocalyptique ni, encore moins, en ayant besoin d'être un baron de la finance, chevronné en sociologie et grand expert en climatologie, un zeste de sagesse et une once de lucidité amènent à considérer que ces prochaines années s'avéreront décisives quant à notre futur, si nous voulons que futur il y ait.

"Dessine-moi un mouton" disait Le Grand *Petit Prince*, que j'affectionne particulièrement ; mais dans ce contexte, souhaitez-vous être des moutons ou plutôt des acteurs, des bergers et ainsi appliquer la philosophie que je m'emploie à enseigner et à mettre en pratique : *"Dessine-moi un dessein"* ? Dessinons les contours de la nouvelle bâtisse sociétale que nous souhaitons demain, pour nous. Einstein a dit sagement : *"Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés."*

Conséquemment, cet ouvrage constitue un tremplin donnant un maximum de clefs afin d'aider à cultiver et faire éclore la créativité ainsi que l'intuition qui demeurent en chacun de nous, cassant l'idée préconçue que ça n'est qu'exclusivement inné. Nous avons tous des prédispositions, c'est un fait, mais, comme un muscle, ça se travaille, ça se stimule et se développe. Ainsi, ce manuel se veut clair et surtout ludique à des fins pédagogiques, dans un souci de faciliter l'assimilation, la compréhension des procédés et des méthodologies enseignées.

Il s'agit d'un guide mettant l'accent sur la pratique dans la mesure où il comprend plus d'une centaine d'exercices sur lesquels vous serez invités à travailler en vous amusant ainsi qu'en vous ouvrant à des perspectives infinies dont vous serez ébahis... Une chose est certaine, si vous jouez le jeu, à savoir grâce à un bon état d'esprit et une certaine discipline, pas contraignante non plus,

vosre vie changera radicalement. Je peux vous assurer, par avance, que vous ferez des prodiges et le Grand Livre de la Vie s'avérera encore plus interactif dans sa lecture et co-écriture quotidienne.

Je suis un de ces éternels optimistes et grands rêveurs qui sont convaincus qu'il réside un trésor en chacun de nous. Il est sage d'épauler les gens, telle la maïeutique, en leur donnant des clefs afin qu'ils créent, eux-mêmes, leur passe-partout dans le but d'ouvrir les portes de la perception intuitive et ainsi d'élargir leur champ de conscience. Alors, la vie se remettra à chanter à l'unisson, révélant sa magie subtile... Mais pour ce faire, il faut, tout de même, croire un minimum aux belles histoires !

Par ailleurs, cet ouvrage s'inscrit dans une perspective bien plus large, une volonté, un rêve de gosse de repenser notre société dans son ensemble pour qu'elle devienne plus harmonieuse, avec, pour fondation, l'éducation, base de tout, et ainsi, pour ciment justement, la créativité à tous les égards. Il s'agit des prémices de l'école (R)évolutionnaire de demain pour les étudiants de vie, sans limite, à savoir "de 7 à 77ans", voire moins de 7 et plus de 77... On souhaite une économie durable avec des ressources inépuisables ? Alors misons sur la matière grise, celle-ci n'est pas vouée à la pénurie mais au contraire à l'abondance qui engendrera de véritables miracles.

Comme je l'ai mentionné, je suis profondément convaincu que sommeille, en chacun de nous, un trésor incommensurable ; or combien ne le trouveront jamais ? Einstein a justement failli faire partie de tous ces illustres inconnus que l'Histoire n'a pas retenus. Or, personnellement, je figure, également, sur cette longue liste d'anonymes, sans la prétention d'être comparable, juste dans le fait que j'ai manqué de me perdre ou que l'on a failli me perdre, lors des longs et fastidieux apprentissages, ces gavages d'oie parfois indigestes, durant mon parcours de vie et, en particulier scolaire... Une des principales lacunes selon moi, était de considérer que le savoir se limite à la théorie et est figé dans le temps, comme une médaille poussiéreuse, car il me semble humblement que sans pratique c'est vain, sans passion, c'est terne et par ailleurs l'école de la vie s'éteint, a priori, au chevet de notre existence et encore... A bon entendeur salut !

Mon mot préféré relatif à l'école était "vacances" ; quant à la journée standard, c'était "récréation". La récréation constituait subtilement, selon moi, la raison d'être de l'école, à savoir sa mise en relief.

Mon Dieu, quelle bouffée d'air, quelle libération, telle la cloche de Pavlov, lorsque la sonnerie et même la cloche retentissait : on entendait des cris de joie, une agitation, comme un public en liesse pénètre le terrain, une fois le coup de sifflet marquant la victoire, dans un élan d'allégresse...

Oh, comme je détestais l'école et oh combien j'adorais la récré ! Ainsi, longtemps je me suis imaginé que la récréation était mon salaire, ma récompense... L'école de mes rêves veut renverser cette tendance : je souhaite que la récréation occupe la majeure partie du temps pour l'étudiant de vie. Aussi, ce programme a vocation à ne jamais être ébranlé car il est bien présent en moi, dans mes rêves et, un jour, cette école verra le jour dans notre réalité, et même sous peu... Elle est déjà en gestation à différentes échelles : à l'orphelinat de Bali, ainsi qu'à l'équivalent de la DDASS, ici-même sur "l'île des dieux" (en Indonésie), dans mes divers cours, en école de commerce et de mode un peu partout sur la planète : de Shanghai, à Suzhou, en passant par Paris jusqu'à Bali...

Cet ouvrage s'inscrit dans une perspective bien plus large que la simple créativité et développer son intuition. Il a pour vocation de chahuter les consciences et repenser les structures de notre société en commençant par l'école, la base, nos fondations, les racines de l'arbre de vie pour pouvoir voir naître et éclore un nouveau paradigme.

Cela étant, en tant qu'éternel optimiste qui regarde toujours le verre à moitié plein, bien que j'aie été mort d'ennui à l'école, celle-ci m'a, malgré elle et malgré moi, permis de susciter ma créativité : que d'heures à rêvasser, à visualiser des scènes avec des supports tels que l'histoire, la biologie, la littérature, l'évangile et d'autres pour échapper à cet ennui profond... Comme le prisonnier entre quatre murs étroits et sombres décuplera ses rêves de nouveaux cieux, afin de pousser les portes de l'infini...

Bienvenus dans ma planète, en espérant pouvoir humblement vous éclairer afin que, si ce n'est pas encore le cas, vous trouviez la vôtre et, qu'ainsi, nous rayonnions tous, toujours mieux dans et sur notre domaine, de manière infinie et éternelle...

Créativement et cœurdialement vôtre,

Aur&lien ~ AM



Post-Préface à face

Commençons par le début, à la genèse de tout... *"Au commencement, il y eut le verbe..."*

Non, pas ça, avançons un peu la rétrospective, la fameuse frise du temps...

Adam et Eve...

On passe aussi...

NON, la Genèse du bouquin...

D'accord. C'est parti, let's party !

RéCRÉATION est le titre fun, le titre originel et original, s'il en est, mais moins funky, si je puis dire et plus académique, plus structuré et plus évocateur ; son nom de famille est **CRÉATIVITÉ-Comment être créatif et développer votre intuition.**

Ça claque non ? Ce serait plus commercial, plus marketing, plus vendeur... En même temps, il est gratuit donc il ne sera jamais un bestseller... Ben oui c'est un cadeau, offert le 25 janvier, jour de mon anniversaire, je vous jure, histoire d'inverser la tendance, au lieu de recevoir je donne mon présent, voire mes présents car il y en a deux, l'autre (ouvrage) n'a rien à voir, c'est même un peu le jour et la nuit...

J'utilise "futurs" au pluriel vu que justement j'aimerais établir, quelque part, un trait d'union avec votre futur, vos futurs, une sorte de lien avec l'éternité, et même si on est fou l'éternité (avec un

H)... Bon ok, ça va trop loin... Recentrons-nous... Respirons, la sagesse de la Voie du Milieu, va nous guider... Une décennie dans l'Empire du Milieu devrait nous être d'une précieuse aide.

Allez, un peu de sérieux, débutons... Mince, on a déjà commencé, pourtant, un livre ne fait jamais ça, un dialogue, une sorte de narration, ça ne se fait pas...

Eh, exit les rabats-joies, ici, on fait ce qu'on veut... Celui qui n'est pas content, libre à lui de quitter le livre, la classe, avec classe et dans le respect...

Je me suis assez pris la tête à me taire, sur les bancs de l'école ! Je ne me priverai pas d'avoir la plus grande liberté, aujourd'hui, d'écrire un livre sur la créativité.

Attend, si dès le début, il y a une censure, c'est un non-sens, ça va à l'encontre de toute ma philosophie, de ma liberté d'expression etc. Et c'est aussi pour cela qu'il est gratos. Tout d'abord, par altruisme pour massifier la diffusion et parce que je suis un grand rêveur qui croit dur comme fer, et dur comme faire, aux belles histoires...

Alors je vais tenter de vous en raconter une, sans vous endormir, ni vous raconter des histoires...

« Il était une fois... un grand enfant de plus de 40 printemps qui voulait écrire un livre innovant sur la créativité afin de susciter cette fibre naturelle et trésor hors-du commun présent, en chacun..., et surtout qui se prenait à rêver à mettre de la couleur dans la vie en noir et blanc d'une large partie des gens, [...] »



...ce qui l'attristait depuis tout petit déjà. De là, il pensait créer une dynamique, un nouveau souffle, un vent d'optimisme et de lucidité, tel l'effet papillon et ainsi que des vagues de lumière et des arcs-en-ciel de créativité se déversent sur la planète afin de changer, d'améliorer notre

quotidien, notre vie de tous les jours et soyons fous : la société dans son ensemble afin qu'elle tende à plus d'harmonie, de respect et d'Amour... »



*[Fond musical "Heal the world" de Michael Jackson]**

*Heu, oui, il faut un peu mettre du vôtre : imaginez ou fredonnez ("*Heal the world*"), même faux, on s'en fout. J'invite tout le monde à chanter faux, sous la douche, si vous aimez ça ; oublions deux minutes la performance... Amusons-nous ! Ça fait partie de la technique pour recouvrer sa créativité...

C'est notre accord, entre nous, notre contrat, notre secret... "On disait qu'on le disait pas..." *[voix de gamin de 4 ans et demi]*

NB : Déjà là, c'est comme un sondage, la question filtre : "Etes-vous un homme ou une femme ?" Genre : ça ne se voit pas, pour une enquête de maquillage... Là, à ce stade, j'ai perdu la moitié des lecteurs...

Les restants au moins, vous allez être marrants, réceptifs, et assidus... Pari déjà gagné..., petit clin d'œil 😊 😊 On en reparle à la fin du film, du livre, du Grand Livre de la Vie, sans fin, sans frontière etc...

Bon allez, un peu de sérieux ! Ah oui ! D'ailleurs, histoire d'avoir un peu de crédibilité, dans ce monde de grands, le gamin que je suis, sera obligé de se présenter vite fait, avec les médailles militaires, les trophées, histoire de faire genre, donner un peu de crédit etc... etc...

Oui, je suis chef d'entreprise de deux sociétés, professeur (selon les organisateurs)/enseignant dans 5-6 écoles prestigieuses de MBA et hautes études, meneur de retraite holistique et coach de vie... Blablabla...

Hahaha, on reverra ça, ce sera marrant, mais ça marche comme ça. Même si c'est déplorable, j'en conviens aisément, vu que bon nombre d'autodidactes sont bien plus talentueux que certains bardés de diplômes...

Je ne parle même pas de l'intelligence du cœur. On ne voit bien qu'avec les yeux du cœur. Comme le dit *Le Petit Prince* : « *On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.* »

Ah oui, c'est mon pote *Le Grand Petit Prince*... une des nombreuses sources d'inspiration, l'enfant intérieur... Voici, d'ailleurs, après un concert dans ma tête, à Shanghai :



D'ailleurs, j'ai fait tout ça, les diplômes, les activités dites sérieuses, uniquement pour avoir un minimum de reconnaissance et de crédibilité et, ainsi, pouvoir m'éclater comme on va le faire ici...

Ah ben tiens, on va citer, à nouveau, mon pote, *Le Grand Petit Prince* : « *Fais de ta vie un rêve et de ce rêve ta réalité...* ». Car mon but ultime, c'est "juste" ça : que vous en fassiez de même.



Tous mes 3000 étudiants en présentiel et les 4000 en ligne, peuvent en témoigner : on apprend sérieusement beaucoup mais en délirant, c'est la recette que je vous propose ici...

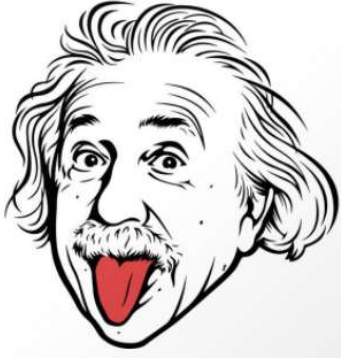
En finissant sur une touche d'humour et de culture, petite phrase choc sortie à mon PDG, au début de ma carrière, fruit de la créativité de Mozart : « *Je n'aime pas les gens qui n'ont pas d'humour, ce ne sont pas des gens sérieux* ». A bon entendeur salut...

Allez, on y va, cette fois-ci, pour de vrai.

Suis-je malade ? Vous allez penser... C'est grave docteur ? Tirez la langue pour voir... ?

Ah oui, dernière précision : j'adore les images, je "bosse", disons je m'amuse sur un ouvrage qui s'intitulera *Sage comme une image*, dispo sous peu, avec, pas un seul mot, idéal pour les traductions et certains se diront, ça nous fera des vacances... Ah bon eux, sont déjà sortis de la salle à la question filtre...

Je la refais donc pour comprendre la blague, suis-je malade ? C'est grave docteur ? Tirez la langue pour voir... ?



Bienvenu au club... C'est pas "la vache qui rit", c'est Einstein, un mec, dont le système éducatif a failli le perdre et sa dyslexie aussi... Ah tiens, comme moi... Bon ok, pas le même parcours, mais c'est plus symbolique...

Cet ouvrage est un manuel, un guide pratique, ce n'est pas un livre à proprement parler. Ce n'est aucunement de la grande littérature, encore moins de la poésie ou de la prose.

Ce livre se veut pragmatique à des fins pédagogiques et ludiques.

De ce fait, sur un plan visuel, nous privilégierons le style télégraphique à de longues phrases et quelque peu pompeuses ainsi que, le plus possible, le système de "Bullet points", comme on dit, en anglais pour faire cool. Navré, mais il n'y a pas d'équivalent dans la somptueuse langue de Molière. De même, certains concepts, dans l'ouvrage, sont en anglais. Ainsi, que les puristes défenseurs de la langue française ne m'en veuillent pas, je tente de me rattraper dans bon nombre d'autres ouvrages : récits, romans, essais, contes, plus d'une dizaine sont disponibles gratuitement sur le net, même en audiolivres etc...

A vrai dire, ce manuel se veut interactif et pas nécessairement linéaire. Vous pouvez passer un chapitre, revenir à un autre, effectuer des exercices, en zapper d'autres, approfondir une technique ou une autre etc...

Il se veut juste ouvert et libre. Il chahute la manière traditionnelle, chiante à mourir d'enseigner parfois, et qui, me concernant, a bercé mon enfance en m'endormant... Disons de manière plus diplomate qu'il ne me correspondait pas : un hyperactif, hypersensible, dyslexique... le cul vissé sur une chaise 7-8h par jour, dans un vieux bahut sinistre catho, avec du mobilier type Versailles

délabré, dans une région où le printemps et l'été durent 3 jours et où la grisaille est le quotidien mais le soleil est dans le cœur...

Calmos, ne t'allonge pas sur le divan, mec, tout ça, c'est pardonné, déneuvé émotionnellement depuis un moment... Justement ça me fait rire aujourd'hui mais j'ai tout de même un pincement au cœur pour certains, restés bloqués sur cette photo, dans un monde parallèle figé, et ce, sans métaphore...

NB : On y reviendra à la fin, petit aparté ou entracte, dans la première de couverture de cet ouvrage, la photo de Doisneau en noir et blanc dans la première bulle (comme une note, o pointé, même ça, les notes, en ordre décroissant, le truc tellement sadique, « C'est pour vous évaluer, et que vous vous situiez entre vous, entre petits camarades. » « Ah d'accord merci, Mademoiselle Van Oster, "*The lutte des classes (re)présentent...*" »

Ou comment créer des futurs monstres de la performance, sur des lignes de production en série, formatés et matés fort aussi, dans le même moule, en aiguisant leurs quenottes de potentiels requins, des egos en puissance qui veulent se mesurer sans cesse, écraser l'autre... Ben oui, la vie est une lutte, c'est la jungle, l'autre est une menace, l'homme est un loup pour l'homme, c'est naturel, c'est Darwin qui l'a dit... Et même WARwin, la guerre des mondes, de l'histoire... *And the Winner is...*

STOP ! On se calme, ça va bien se passer.... Monsieur Millot, il a bien pris sa petite pilule bleue ce matin, il n'a pas oublié ? Mince j'ai pris la rouge... D'où cette apocalypse : littéralement, la révélation, la levée des voiles (la Maya indienne), des voiles d'illusions : socio-educativo-religio-politico-economico-coco-cocorico.com...& co

Bref, cette photo de Doisneau (intitulé, *L'horloge*) en noir et blanc,



C'est l'archétype de mon enfance, datant des années 30, pas moi, la photo, mais c'était la même, photos couleurs mais vie en noir et blanc... Putain "d'horloge" en effet, mon Dieu ! Je faisais des courses contre la montre avec moi-même pour ne pas la regarder tellement elle était lente et capricieuse ; elle semblait faire des siestes tout le temps en classe, alors qu'à la récré cette garce virevoltait, filait et défilait se pavanant...

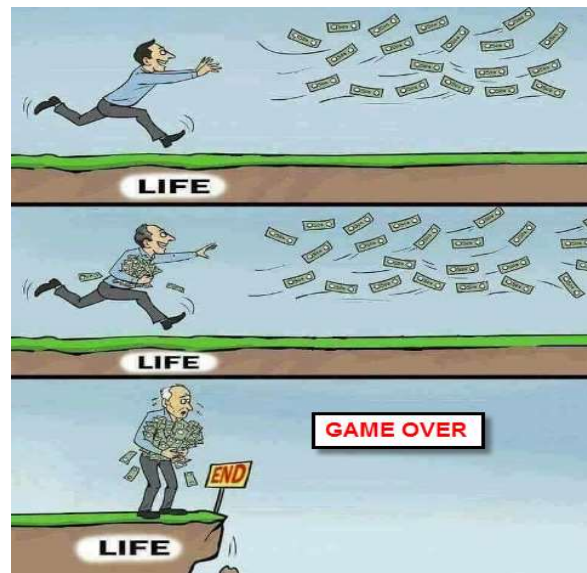
D'ailleurs, ce n'est pas une légende : sans que je la choisisse, cette photo a été posée au mur de ma chambre de la maison de campagne de mon père vers 14 ans, sûrement un message et clin d'œil de la Providence...

Ne vous dites pas, avec vos petites lunettes, prenant des notes en **ROUGE**... Il n'aurait pas un petit trouble de la perception, ce jeune homme ? Borderline, névrose, psychose,...

Mon personnage Assassinowicz, un psychiatre fictif qui analysait un écrivain qui s'analysait dans une écriture gigogne datant de 2003 (dans un ouvrage intitulé *Projet Eternel*) a démissionné, si ça vous rassure, et a jeté l'éponge... Hahaha Je vous rassure, tout va bien.... Souvenez-vous les médailles, allez voir mon profil LinkedIn, et vue la tronche sur la photo de Mr Président, avec un astérisque*, pour dire, c'est une blague, une farce, un rôle dans cette mascarade..., ça vous rassurera : "Ah oui, il a l'air sérieux..." Sauf qu'on ne voit pas vu que la photo est coupée mais je suis certes en costume 3 pièces, disons 2 car il me manque le pantalon : je suis en maillot de bain, tongues (claquettes de plage)... 😊

Je l'ai fait il y a deux ans, en conférence, à la prestigieuse école de *SKEMA-Business School* top5 des meilleures écoles de commerce française (vu que les gens adorent les ranking/podium...), en amphithéâtre (dimension théâtrale oblige), une conférence de clôture sur le thème... *"How to be successful : balance your personal and professional life."* Je ne le dis pas en anglais pour être "hype", cool, mais parce que c'est la version originale (d'ailleurs ce cours et ce manuel, je l'ai traduit de l'anglais au français pour info). Eh, vous (image *"I Want you"* cf US), les VO, tout le monde adore les VO, si, il faut aimer les VO, c'est tendance : *"Comment, tu regardes les films en français, quelle horreur !..."* OUI, je persiste et signe : si j'ai deux options et suis seul à le visionner, je préfère un film français plutôt qu'en VO... Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas... Heureusement, ça évite aussi les conflits entre potes : brune, blonde, rousse, brun, blond, roux, gros moustachu casquette en cuir... *gars et garses, pour la parité 😊

Ah il est moins cool avec son histoire de VO, déjà LOL ou alors MDR. Bref *"comment réussir sa vie en contrebalançant sa vie personnelle et professionnelle"*. Je donne cette conf, chaque semestre, depuis 5 ans de mémoire, elle est dispo en ligne au passage... 4h 😊 En présentiel, c'est juste 2h, vu que je dis un mot sur deux, mais les étudiants ressortent, en ayant l'impression d'être bourrés... d'infos pas... enivrés 😊, peut-être un peu des deux, vous allez vous dire... Mais si vous voulez gagner 2h, *"comment réussir sa vie ?"* ; je ne fais que répéter : "du fric, du fric, du fric, du fric du fric..." 😊



Véridique, en haut, costume, cul-serré, veston, cravate, jean's destroyed, et en tongues, en hiver, à Suzhou (banlieue de Shanghai, petit village de 14 millions d'âmes...), tout un programme, en expliquant, que c'était difficile d'être soi-même (dans une société, au final, pour laquelle il faut rentrer dans le moule, bien que, paradoxalement, tout le monde cherche à se différencier, n'est-ce pas "Mr Système Jean-Michel Schizo") et aussi qu'il y avait trois messieurs... Ah vous pouvez rajouter schizo sur votre liste en **ROUGE**, Mr **Assassin**owicz, bien que vous soyez en retraite dans mon imaginaire... "Attaque" à laquelle j'aime à répondre toujours : "Non, nous ne sommes pas schizophrène..." en parlant de moi-même.



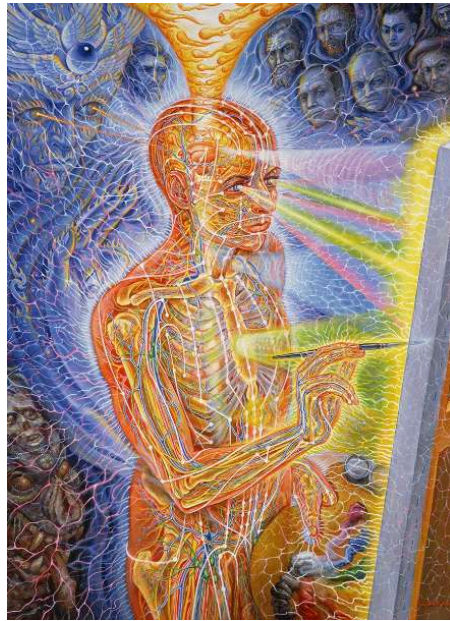
ATTENTION : oui, par déontologie, j'ai oublié de vous informer et prévenir, c'est contagieux : cette folie douce, interrogez tous mes collaborateurs... (allez dans la case HP, de l'annuaire hahaha)...

Bon, je vous ai cité Mozart et l'humour, c'est comme ça, on ne se refait pas, et en même temps, si on ne s'amuse pas au quotidien dans la vie : quand est-ce qu'on le fait ? Le soir de sa mort ? Juste quelques heures le week-end en s'enivrant pour oublier sa condition humaine... ? Ah oui je précise, le pire c'est que je ne touche pas une goutte d'alcool, ni ne consomme quelque substance dite illicite (je suis tombé dedans gamin, comme Obélix...), en même temps à Bali, mieux vaut pas jouer à ça...



En revanche je me shoote à deux choses : 1-le prana 😊 (véridique), 2-je vous dirai à la fin, dans la conclusion alternative au choix, la conclusion dite non-conventionnelle optionnelle. Un simple indice qui réside dans les racines profondes (de l'arbre de vie) du mot : "enthousiasme". A bon entendeur salut ! Ok et un simple indice visuel, d'un artiste que j'adore Alex Grey (Calmos! rien à

voir avec le truc des 50 nuances de... 😊, en même temps, être créa... je vous ai dit, il n'y a pas de limite, même pour la "chose mystérieuse" comme disait feu mon grand-père à 78 ans qui se vantait de la faire encore 2-3 fois par semaine avec sa belle-amie", repose en paix belle âme éternelle...),



Ce mec (Alex Grey) est tellement balaise à retranscrire des concepts abstraits par l'art, c'est fantastique... Perso, étant nul en dessin, peinture, j'ai longtemps été frustré de ne pas pouvoir sortir des images de ma tête, vu que l'écriture c'est terne, les métaphores limitant... Alors la vie vous envoie... des muses, l'amusement, la muse ment hahaha... Plus sérieusement, vous verrez à la fin pour le feu d'artifice le *crossing-art*, (croisement d'art) comment croiser les disciplines et talents, perso sans les dessinateurs, peintres, musiciens, thérapeutes... Je ne pourrais pas autant m'éclater, et c'est tellement incroyable de jouer le rôle du chef d'orchestre alors que parfois vous ne pratiquez même pas le moindre instrument et vous êtes malgré tout transporté par l'orchestre philharmonique...

Bon allez, revenons-en à nos moutons, non pas à l'état de moutons, justement, ne soyons pas nos propres brebis égarées...



Donc ne tentez pas de comparer ce manuel à quelque bouquin équivalent ; il s'exerce également à innover, à être créatif quant au fond et la forme, ainsi que dans les techniques et méthodologies d'enseignement, fruits de théories, d'années d'expérience réussies (selon les retours des étudiants) dans l'enseignement dans des structures et profils très variés : différentes cultures, différents âges, différentes capacités et différentes manière d'apprendre : auditif, visuel, hémisphère droit, gauche... Bref, ce manuel se veut très large dans sa portée, disons universel, s'il en est.

Pour la p'tite histoire, son histoire, l'histoire de ce bouquin est évolutive et peut-être pas inachevée vu que j'insiste, il a vocation à être interactif.

A la base, c'est une mise en pratique puis une simple transmission orale, ensuite sous forme de cours de manière académique, puis restitué en cours en ligne, disponible en français et en anglais sur internet... De cette restitution en cours est né le manuel... Et un jour, un film, une pièce de théâtre... Non, ça c'est pour l'autre ouvrage (*L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*), rendu public aussi gracieusement, ce même jour, non sans symbolisme, le 25 janvier, pour mon anniversaire...

Non, mais peut-être la suite, le tome2, 3... ce sera vous, up2u... ?!

Alors, qui dit créa, créativité, dit ouverture... Je vais tenter de vous ouvrir les yeux en vous invitant dans ma planète et ainsi de vous donner un maximum de tuyaux, de conseils afin que vous vous exerciez à créer votre propre monde et aussi que vous puissiez vous adapter à celui existant, qui est lui-même en pleine mutation (telle la chenille qui mue, laissant place à un papillon pour s'élever et élargir ses perspectives...). Oui, le monde bouge de manière exponentielle, il est en instance de changer radicalement : ça peut faire flipper ou demeurer très excitant, au choix, à la carte..., par-là même, vous serez de la partie, du jeu, disons libre à vous... Let's play, let's have fun, amusons-nous.

Comprendre les process ainsi que se marrer en apprenant, sont les deux tremplins à l'assimilation puis la pratique ; de là, l'adaptation et enfin votre autonomie : créer de nouveaux outils, les améliorer etc... Et in fine, la crème de la crème, le Saint Graal, qui est le summum selon moi : la transmission, vous permettant de visualiser vos acquis (à quoi... cf : la chanson de Patrick Bruel : *Qui a le droit*, le droit d'auteur 😊 Madame SACEM, je dois payer si j'écris... hahaha, une autre farce, les doigts d'auteurs heu, droits d'auteur et copy right, copy/paste, TM : Trade Mark, un autre délire, très drôle, dans mes cours de "marketing" remu méninge, on rigole bien...)

DONC, reprenons la transmission, vous permettant de visualiser vos acquis vos savoirs (théoriques) et vos connaissances (pratiques)...



Demandez à mes collaborateurs et autres étudiants comment je les saoule avec le mot "feedback" : je reformule inlassablement et demande des feedbacks sans cesse, non que je sois sénile, et sans mémoire, il s'agit juste des basiques de communication, histoire d'éviter les malentendus, qui

coutent tant à notre société... Simples exemples : guerres de religions, suprématie, guerre de pouvoir et d'egos...

Merci, t'as plombé l'ambiance ! Désolé, j'y suis pour rien, il est inutile de reprocher au miroir de réfléchir sa laideur... Bon, sans aller si loin, les erreurs de production, de projets, "Ah je croyais que c'était ça..." ou le fameux "T'as pas dit zip !", c'est la tragédie de l'humanité : on pense tous que tout le monde pense comme nous, ce qui au passage serait à la fois invivable et chiant à mourir... Donc le feedback, aussi simple soit-il, permet de reculer pour mieux sauter, au moins on est sûr d'être sur la même longueur d'onde avant de se lancer tête baissée dans une quelconque entreprise, tâche, projet, mission...

Alors ainsi, on a plus de temps pour jouer à d'autres jeux... En fait, c'est simple la vie, dans les yeux d'un enfant ; c'est juste que les grands avec leurs grands yeux et de leur hauteur voient mal donc ont tendance à compliquer les choses... Et aussi, petit aparté, de manière inavouée, leur péché mignon, c'est les sudokus hahaha, non, pas cette blague..., les casse-têtes chinois (une décennie dans l'Empire du Milieu, vous change un Homme... 😊, emoji sans couleur, non sans symbolisme...), les jeux de constructions, les jeux de puzzle : créer des énigmes, se faire des nœuds dans la tête pour le simple plaisir de le résoudre... Tordu..., mais jouissif a priori, un peu tendance SM, ces grands avec leurs trucs de grands... 😊

Au passage tous les outils, les raccourcis, ici et depuis l'enfant, c'était in fine... travailler vite pour aller jouer dans le jardin (secret et d'Eden, dans ma tête) ou dans la salle de jeu... Sauf qu'avec le temps, fort de cette expérience, j'ai réalisé que même apprendre était ludique... Si bien que, désormais, ma vie se résume à une succession de petits fragments de bonheur à travers différentes tâches... même la vaisselle, ou la finance, les courses... oui, oui je vous jure... On va voir ça... Réinventez votre vie, c'est toute la trame subliminale de ce cours et simple manuel, à prendre à différents degrés comme certains riaient de Charlie Chaplin sur *Le Dictateur* ou *Les Temps Modernes*... Ou encore d'autres disent que *Le Petit Prince* c'est pour les gosses, que ce ne sont que des enfantillages... Vous verrez, dans le manuel, y a tout un chapitre, sur l'autohypnose, une méditation guidée pour ceux qui pensent que je vais mettre des mots subliminaux, type "marabout bout de ficelle..." Le cours est un véritable enregistrement mais ici je vous donnerai la technique et la trame, il vous suffira de lire, vous enregistrez et vous vous laissez bercer par le son de votre voix... Oui, oui, vous avez bien entendu (dans le sens compris, vu que c'est écrit hahaha). Allez, on va bien "se s'occuper de nous" (tournure naïve de l'ouvrage magnifique *Des Souris et des*

hommes). Oui, prenez soin de vous, réactivez votre enfant intérieur, pas le sale gosse gâté... vous mettra en lumière...



Petit clin d'œil, mon cadeau de Noël de 2015 à mes neveux, les dessins dans l'ouvrage illustrant les 7 contes sont plus que symboliques, même interactifs magiques... C'est une autre histoire... Notre histoire... et l'audiolivres réalisé, il y a quelques mois clôt une boucle spatio-temporelle ou disons, en ouvre une nouvelle, comme expliqué dans l'ouvrage et le dernier conte "*Les cris vains*", l'histoire d'un écrivain raté, dont tous les écrits prennent vie dans la réalité... Or, quand la fiction dépasse la réalité... Et ben, souvent rien, on zappe... sur un autre film, une autre séquence et on se dit c'est le hasard... Il a bon dos...

Comme je l'ai mentionné dans la préface, mais c'est primordial, Einstein qui avait beaucoup d'humour et qui était un grand déconneur, a dit remarquablement : « *La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse.* »

Oui, je souhaite casser le mythe du créa (créatif) : ce sont des gens barrés, et les scientifiques ou singes savants sont chiant à mourir, puent la poussière et la cave à papi...

Je rêve de dépeussier tous les préjugés et ainsi élargir un maximum notre champ de perspective et de conscience, ainsi que de nombreuses collaborations de trans-disciplines, concepts de multitâches... une des nombreuses clefs de l'Eveil et bien sûr de la créativité...

Alors commençons par un petit diagnostic initial, entendant un bilan des compétences, ça fait RH (Ressources Humaines) ou bilan de santé, mais peu importe ! 😊



On ne triche pas, on est sincère, avec soi-même ! *[mon côté instit ! 😊]*

Plus sérieusement, le but du jeu c'est de visualiser où vous en êtes, et aussi comment vous vous percevez et ainsi cette base servira à voir et apprécier votre évolution, chaque mois par exemple.

Je recommande que pour toute cette lecture, et cet apprentissage, vous vous munissiez d'un **cahier, block note**..., et vous le dédiez uniquement à cela : CREATIVITE....

Ecrivez-le, en lettres d'or si ça vous chante, dessinez des ornements, des p'tites fleurs, des têtes de morts, des hello Kitty, des sexes (Oups! Désolé, j'ai pas précisé -18ans et j'ai dérapé, ok carton jaune, je suis fair play)...

Peu importe, c'est votre bébé... Vous l'élevez "comme bon vous semble"... [flash du père indigne avec du hard rock, des biberons bière, des bimbos se trémoussant type clip de Gangster Rap avec plein de chaines (d'esclavage moderne : du fric, de l'image, de l'ego, des clichés...), ne donnant que des burgers flambés à la vodka, des milkshakes, de la mayo, avec du dentifrice pour l'hygiène et gagner du temps pour les jeux vidéo ultra violents de papa, quand maman après son travail va

faire les courses... On zappe... On la garde pas celle-là, innovez sans peur, amusez-vous sans quête de la performance, on s'en fout si c'est nul parfois, gardez ceci en tête, que je dis souvent pour le management et coaching : ***pour avoir 100% il faut produire et s'investir à 300%...***

- Auto-analyse : Sur une échelle de : 0 à 10, quel est votre degré de créativité, de manière générale ?

NB : 10 étant la note maximale.

- Quel est votre niveau de connaissance concernant ce sujet de créativité de manière spécifique ? Pour vous accompagner, voici 7 questions clefs pour vous ouvrir et vous autoévaluer :

NB : pour chacune des questions, essayez de répondre en 3 temps : résumez comme suit

1. En un mot
2. En une phrase
3. En 2-3 phrases (un paragraphe)

1-Quoi ? C'est quoi la créativité ? Votre définition personnelle ?

2- Pourquoi ? C'est quoi la raison d'être de la créativité ? Ça sert à quoi ?

3- Qui ? Qui est créatif ? Disons quelles professions doivent l'être et les gens que vous connaissez ?

4-Quelle ? Quelle est la portée de la créativité ? A votre échelle, dans la société, les secteurs... ?

5-Où ? D'où ça vient ? D'imagination-land, du monde des idées de Platon, de l'inconscient... ?

6-Quand ? Quand êtes-vous créatif ? Dans la nature ? En faisant vos courses ? En conduisant ? aux WC ?

7-Comment ? Comment êtes-vous créatif ? Quelles sont vos techniques, vos secrets pour l'être ?

RAISON D'ÊTRE DE LA CREATIVITE ?

- Il y en a essentiellement deux, 2 raisons d'être :

1-Découvrir des **nouveautés**

2-Trouver des **solutions**

↳ Etablir une **différentiation** ainsi **pour résumer** avec seulement une seule = **trouver de nouvelles idées : INNOVER**



- Lavoisier a dit : « *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.* » Ainsi on verra que la créativité, c'est essentiellement du recyclage et du téléchargement...
- Pour mémo, comme on l'a déjà mentionné, mais c'est primordial et pour intégrer, il faut répéter au moins trois fois, de même pour tous les exercices... Einstein a dit : « *Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés.* »
- A nouveau, pour mémo, il a aussi dit (toujours ce bon Einstein) : « *La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse.* » Bon ok, certains vont penser à juste titre, il y a un temps pour tout, s'amuser et être sérieux, car sérieux, l'intelligence de certains, parfois, est mauvais joueur...

➤ Plus sérieusement, la clef, c'est "s'amuser", le fun, l'intérêt, la passion, et ce sans frontière.

↳ Vous connaissez beaucoup de prix Nobel à qui on a mis le flingue sur la tempe... ? Non, ils adoraient ce qu'ils faisaient. La Silicon Valley et toutes les clefs du management résident là-dedans, s'amuser dans son boulot, alors ça passe du statut de tâche, emploi, travail à œuvre, plaisir, amusement...

➤ La sagesse chinoise ancestrale sous Confucius nous rappelle à la mémoire cela : « *Choisis un travail que tu aimes, tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie.* » A bon entendeur salut.



➤ Juste une chose, tout le monde est créatif. Une simple preuve, quand vous vous réveillez d'un rêve étrange, vous pouvez vous dire, en le décrivant : "Je ne sais pas d'où ça vient ? Ça partait dans tous les sens ?" Au passage, on verra plus tard qu'il est sain de les décrypter ; c'est mieux qu'une psychanalyse, disons une bonne complémentarité, les rêves sont un puits sans fond d'infos vous concernant ainsi que des messages précieux... On verra comment utiliser le sommeil et les rêves pour reparamétrer votre créativité...

Bref, quand vous analysez ou simplement resassez vos aventures oniriques, en effet vous assistez à des scénarii parfois des plus loufoques... Or qui en a été le créateur ?

↳ Votre **inconscient**, voilà, le mot est lâché... La créativité c'est un bon binôme, un bon tandem, une bonne collaboration avec ce dernier (votre **inconscient**), c'est primordial.

PORTEE DE LA CREATIVITE ?

La créativité n'est **pas réservée** aux designers, aux artistes... mais **tout type** de professions, ou travail... :



Les suivants sont les plus évidents :

- **Artiste** : musicien, comment créer une chanson : les paroles puis la musique ou l'inverse...
- **Ecrivain** : comment structurer les histoires, en voyageant, en regardant des expos, des films...
- **Architecte** : dessiner des bâtiments, en voyageant, en croisant avec la déco, l'automobile...
- **Designer** : dans le mobilier (respectant l'ergonomie...) dans le prêt-à-porter, la mode, faire des liens entre les 2...

NB : les couleurs du PAP (Prêt-A-Porter) viennent souvent dans la déco un ou deux ans plus tard, de même dans le PAP, les couleurs chez la femme viennent environ un an plus tard chez l'homme. C'est bien connu, les hommes ont toujours un wagon de retard...

Les moins évidents :

- **Entrepreneur** : résoudre des problèmes, innover en termes de services et produits, marketing, management...
- **Ressources Humaines** : nouvelles méthodes et techniques de recrutement : improvisation théâtrale... des simulations de scénarii/cas pratiques. Redessiner des structures organisationnelles humaines : organigrammes, aménagement des plannings, déco (Feng Shui)... Proposer de nouvelles formations : de créativité par exemple... Proposer des sessions de méditation permettant une efficacité x 1.5 en trois mois : moins de stress, plus d'empathie... Proposer des team buildings innovants qui solidarisent vraiment...
- **Prof/enseignant** : nouvelles techniques, méthodes dans des domaines innovants : dans la méthodologie, dans l'utilisation de nouvelles technologies. Ex : emmener les gamins en forêt pour étudier les arbres, accompagnés d'un garde champêtre passionné, expliquant les phytoncides, la magie des réseaux de communication des racines, la collaboration inspirante des arbres entre eux et de la nature en général...
- **CHR** : (Café, Hôtel, Restaurant) : pour les nouvelles recettes, les menus, la déco, l'atmosphère, l'accroche marketing... de nouveaux services : livraison à domicile... cuisiner à domicile ALL IN, All inclusive : ramenant les courses, les ingrédients...
- **Scientifique** : Nouvelle approche, nouveau protocole, en croisant avec d'autres disciplines...
- **Santé** (médecine, docteurs) : nouvelle approche, médecines parallèles, mises à jour des techniques ancestrales : Ayurveda, Médecine traditionnelle chinoise, acuponcture, musicothérapie...
- **Industrie** : Optimiser et améliorer des process, des structures organisationnelles, des acheminements supply chain ou ressources etc... : nouveaux itinéraires, nouveaux logiciels, nouvelles formations...

Qui dit créativité, dit création de designs, de collections, d'architectures, d'œuvres d'art... CERTES, mais on oublie aussi entre d'innombrables autres :

- **Résoudre des problèmes** pour un comptable, pour un avocat, trouver de nouvelles idées pour motiver l'équipe d'un homme d'affaires, trouver de nouveaux modèles pour un scientifique, une nouvelle théorie pour un mathématicien...
- **Trouver un travail** : être source de proposition et ingénieux pour trouver un nouvel emploi

👉 **Qui n'a pas besoin de créativité ?** Je me suis creuser la tête, et franchement, je n'en ai pas trouvé. Il n'y a pas un job, une profession qui ne requiert pas un minimum de créativité. Peut-être pour des emplois "alimentaires", comme on dit en anglais des "bullshit jobs", pour manger, quand on n'a pas le choix, comme le fordisme : des tâches répétitives, aliénantes, sans sens en référence à l'œuvre toujours contemporaine *Les Temps Modernes* de Charlie Chaplin...

🔗 Dans ce cas, si les gens ne se sentent pas épanouis dans ce genre de travail, il vaut mieux qu'ils soient créatifs et créent leur propre travail (emploi/job/œuvre..., libre à vous d'inventer aussi la désignation) ou lancent une stratégie : de formation financée, de recrutement, d'aide aux CV, les sites à consulter..., faire des simulations d'embauche pour se préparer*...

*Dans la démarche et dans la recherche... Perso, en 2010, en pleine transition, au milieu de ma carrière, au "top de mon game" (comme disent les gens cool, créa, artistes, hype...), j'ai été licencié comme un malpropre du jour au lendemain malgré mes bons résultats. Factuellement les chiffres des budgets étaient atteints, mais ma tête et mon excentricité (surtout mon assurance et mon côté affirmé, ben oui j'avais peu de complexes ayant pas mal avancé sur le nettoyage de l'ego...) ne plaisaient pas à la direction. Le fait que je ne sois pas une bonne pâte à modeler, type poterie, a sûrement dû jouer aussi... Comme un couple, parfois ça match pas... 😊 Disons ce n'est pas toujours réciproque, perso j'avais aucun problème avec personne, au contraire, j'admirais tout le monde, j'ai beaucoup appris, merci... Bref le monde est grand, au passage, cet employeur est devenu notre meilleur client aujourd'hui, je vous jure... Comme quoi souvent, c'est une belle mascarade la vie, on met des masques de méchants ponctuellement pour rire...

Bref, je ne vais pas mentir : ça m'avait mis une claque... En plus à l'époque, peu d'amis, ma nana venait de me larguer, la totale... [normalement là, y a une musique genre mélodramatique : des violons qui filent le bourdon...] En même temps, quand vous n'avez plus rien, vous n'avez plus rien à perdre... Donc j'ai littéralement touché le fond.

Toujours est-il qu'après 3 jours et 3 nuits dans les abîmes, à tout vider : chialer (ouin, ouin, ouin, oui, oui, on fait le malin, là présentement, mais on a beaucoup pleuré tout seul comme un môme de 5 ans sans épaule pour être consolé, l'école du mercurochrome...). Ben, comme après un bon orage, il n'y a plus rien à pleuvoir, à chialer, les éclaircies surviennent, les nouveaux cieux aussi. J'avais toujours voulu vivre à Shanghai ou Hong Kong depuis 6-7 ans, je m'y rendais tous les deux mois, pas de personne dans les pattes, pas d'enfant, pas d'affaires, pas de maison, pas de voiture, plus de boulot... Libre comme l'air... comme une feuille, et la feuille de route pour me rendre vers ma destinée disons cocréer et dessiner mon dessein...



En effet, j'avais établi un plan d'action / stratégie + un nouveau CV en ligne : courte vidéo, ça a marqué les esprits, c'était innovant, ça avait le mérite d'être original, traduisant une certaine motivation, intention... J'ai trouvé le job de rêve en deux temps trois mouvements, le boss idéal, la nouvelle petite moitié ponctuelle... Comme quoi aussi tout peut vite se casser la gueule et au final repousser sur une jachère avec de meilleures pousses plus vite qu'on l'imaginait... Bon, ok, ça se cultive aussi, c'est le fruit d'un état d'esprit et d'une certaine discipline... 😊

A vrai dire, j'ai 2-3 mentors dans ma vie, des exemples de vie genre 60 et 80 ans, qui ont vécu 3-4 tremblements de terre dans leur existence, bien pire que ça ! Ça c'est de la rigolade. Après, vous relativisez.

Un simple exemple : un de mes partenaires du sentier, juif russe, déporté au Goulag avec sa famille... Ils s'en sortent, veulent rejoindre la France et se font prendre par les nazis, direction les camps... Ils en sortent indemnes, arrivent à Paris avec rien en poche, juste quelques pièces, et de **l'huile de coude**, et des rêves plein la tête (en même temps quand t'as connu l'enfer)... Ils achètent une machine à coudre et deviennent rapidement l'une des sociétés les plus performantes en costume du marché français... Chapeau l'artiste ! Nath, si tu me lis, bravo, Nath, qui natte, et tisse la vie avec ses doigts de fées et de fait, avec le subtil fil conducteur de la vie... P'tit clin d'œil amical à son fils Lionel, car ce n'est pas toujours facile d'être fils de... Disons j'imagine ! 😊 Merci à vous deux pour l'inspiration !

Autre exemple, un ami de Shanghai, iranien, pareil : révolution culturelle... Réfugié en Inde, ado (en 1979) à pieds, puis arrive en Belgique et y monte sa boîte. Ça marche bien au début, puis elle fait faillite. Il rebondit en retournant en Iran. L'entreprise qu'il y crée, cartonne, mais le gouvernement la lui confisque ! Bref, obligé de tout quitter, il repart de zéro au Canada... Il y remonte une boîte qui marche... A 50 ans, la femme et la boîte qui foutent le camp... Rebelotte il y a 3 ans à Shanghai à 60 ans, sa société plante... Il a remonté un truc en Birmanie... Il disait : "bon, c'est comme de tomber et apprendre à marcher, on a l'habitude, on va se relever..." Ce grand monsieur Al ("au-delà", en farsi et en arabe...) a incarné une profonde source d'admiration et d'inspiration à travers son talent, sa grande humilité ainsi que sa bienveillance sur la vie...

Pour info, un enfant tombe environ 2000 fois avant de savoir marcher. Imaginez si l'un d'entre eux, disait à mi-parcours et 1000 chutes : "Nan, mais en fait, j'ai réfléchi, je pense que je ne suis pas fait pour ça, la marche, c'est pas mon truc, j'le sens pas, je crois que je vais renoncer et finalement je vais ramper toute ma vie..."



Et encore si je vous raconte mes histoires avec l'orphelinat, et l'équivalent de la DDASS ou encore les prisons ici à Bali, où je fais du bénévolat pour donner mon cœur et un coup de mains... Ça risque de plomber l'ambiance. Encore que, vous n'imaginez pas les leçons de vie, les claques de lumière chaque fois... Ça fait relativiser. Nos minuscules problèmes, vus du ciel, n'ont plus de relief... A bon entendeur salut...

Voyager permet cela aussi, j'ai eu la chance de parcourir 66 pays, pas en mode club Med mais seul et avec mon sac à dos... On apprend beaucoup et on relative beaucoup ensuite...

Ah oh, il n'est plus marrant le monsieur !

Bref, ces petits détails, peuvent créer la différence, la différenciation. En recrutement, j'enseigne toujours pour avoir recruté pendant 16 ans : "Faites rêver..., mettez de la couleur dans ce monde noir et blanc !"

↳ ***C'est quoi qui vous différencie ?*** Même les trucs perso... Par exemple (c'est fictif, c'est pas mon cas): J'ai créé une association de pétanque, ou une école de danse de country, j'ai écrit un bouquin (érotique, bourré de fautes de frappe), j'ai appris le hongrois ou le breton en verlan, j'ai fait le tour du monde en 80 jours en moon walk..., j'ai été champion de curling dans mon canton (ok j'étais le seul), ou de air guitare (au niveau national), j'ai gagné un concours de vitesse pour manger des hotdogs... 😊 Bon, le dernier, peut-être abstenez-vous quand même, pareil pour vos soirées masques dans les châteaux... 😊 Gardez une petite place pour le mystère... et une fois le CDI signé...

Plus sérieusement ce sont des "*soft skills*" : les recruteurs regardent de plus en plus les capacités humaines et d'ouverture...

Logique ! A titre d'exemple, je préfère de loin, un profil motivé, ayant soif d'apprendre, avec de bonnes compétences, un bel état d'esprit, savoir travailler collectivement, dans la bonne humeur, plutôt qu'une superstar imbuvable ingérable qui fout une mauvaise ambiance... On en connaît tous, ça s'appelle en management "le syndrome d'Hamilton", datant de 2008, par des chercheurs espagnols. Voici l'article si ça vous intéresse :

<https://www.courrierinternational.com/article/2008/01/17/attention-au-syndrome-de-hamilton>

Soyez fier de ce que vous êtes et faites... Et si vous n'êtes pas fier, faites du coaching, faites des formations mais ne laissez pas une situation pourrir... (comme dans une relation... 😊)

👉 *Il n'y a **pas de problèmes**, juste des **solutions qui sommeillent** ou qui sont **en cours de réalisation**...*

👉 Comme le disait Sénèque : « *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.* »

NB : la réussite et la créativité sont toutes deux le fruit de 2 éléments essentiels :

1-L'état d'esprit : être confiant, positif, enjoué, enthousiaste...

2-La discipline : se motiver, s'astreindre à faire ; ne pas attendre, se former...

ATTENTION: BREAKING NEWS, la Dépêche!

- Selon certaines recherches, **65 à 70% des emplois de 2030 n'existent pas aujourd'hui** ! Où sont-ils ? Pas encore ici ! Quelque part ? Ils sont en suspens, en cours selon l'évolution de la société.

- Quelqu'un qui est créatif peut compter sur **ce trésor**. C'est comme une planche à billets en mieux, la machine à idées vu que sur une île déserte vos billets, à part servir de papier toilette ou à allumer un feu, ne vous serviraient pas des masses, tandis que vos idées... Ce trésor amène l'abondance et évite le stress car on sait que l'on rebondira toujours sur ses pieds et/ou se créera des opportunités, disons on saura les saisir..., car il ne pleut jamais éternellement, après la pluie vient toujours le beau temps !

- La portée de la créativité est, par **définition, illimitée, sans frontière**, car elle dépend de votre propre créativité. Comme le dit Proust : « *Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.* »

↳ C'est vrai pour tout, la vie est un voyage sans fin..., un voyage intérieur initiatique...

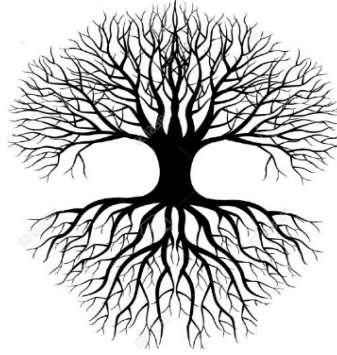


Cependant, la créativité est **1-naturelle (innée)** et aussi **2-liée à différentes techniques** (comme un muscle : la gymnastique, la souplesse) pour l'améliorer et le développer.

Définition personnelle : *Concrètement, la créativité est la sensibilité personnelle liée à des interactions avec le moment présent et l'environnement pour voir et percevoir à travers de nouvelles perspectives de nouveaux angles obtenant des résultats différents. Cela implique nécessairement la notion d'émotions. AM*

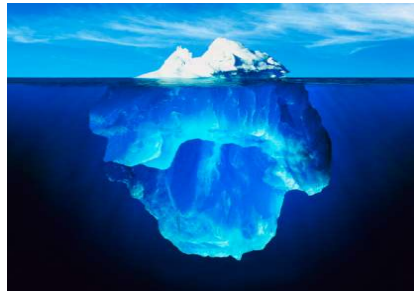
QU'EST CE QUE LA CREATIVITE ?

- Etymologie de créativité : "cueillir", donc forcément de quelque part : le jardin d'Eden ? L'arbre magique des possibles ? L'inconscient collectif de Jung, le monde des idées de Platon, l'Akasha des Hindous, les champs morphiques de Sheldrake, de l'énergie noire... ? Je vous laisse cogiter !

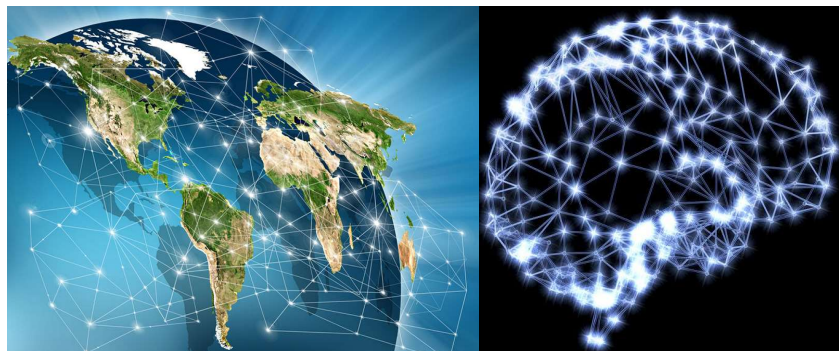


Il y a selon moi 2 types de créativité :

1-Le téléchargement : L'inconscient collectif de Jung, le monde des idées de Platon, l'Akasha des Hindous...etc.



2-Les liens et les ponts : Les connections neuronales, capacité à assembler, à rassembler des éléments pour aboutir à un nouveau résultat.



- Quant à l'**intuition**, "intuit" en Latin signifie "**regarder à l'intérieur**", c'est une introspection, ce qui est la base de la méditation, littéralement "revenir au centre" ou "moyen/véhicule".

↳ Toujours est-il, que cela signifie subtilement être **centré** et **aligné** en vous-même et donc conscient avec le monde extérieur, et ainsi demeurer, dans l'absolu réceptif.



- Tout le monde a de l'intuition. Pour preuve, 2 exemples significatifs :

Exemple 1 : Vous arrivez quelque part, dans une salle de réunion ou chez des amis, tout le monde était là depuis un petit moment, vous venez fraîchement de débarquer, et là instantanément, sans rien analyser, vous ressentez une mauvaise énergie, c'est une ambiance électrique, une atmosphère délétère.

Exemple 2 : Vous vous dites : "Je ne sais pas, je ne le sens pas ce candidat" mais finalement vous le recruter et quelques mois plus tard, vous découvrez qu'il / elle était un(e) voleur/voleuse...

Cela peut être vrai pour l'amitié, le partenaire, la collaboration...

- L'intuition est **animale**, c'est une sorte de **conscience magnétique** avec l'environnement.

Exemple : quelques jours ou heures avant le tsunami de 2004, la plupart des animaux sont allés se réfugier dans les montagnes...

- Normalement, pour l'intuition, nous recevons des signaux : douleur au ventre, chaleur, palpitations, cœur ou pouls qui s'accélère...

NB : la poupée Barbie ou le Ken qui passent et votre cœur fait BOOM, c'est différent, ça c'est les hormones, ou/et les sentiments, c'est une autre histoire... 😊

↳ Analysez-vous quand cela arrive car chacun de nous reçoit des signaux différents : un ou deux types d'alertes qui lui sont personnels. C'est comparable à un clignotant, il faut juste être familier avec votre véhicule, qu'on appelle le corps : tout cela fait partie du "Mindfulness" la pleine conscience : être ouvert à ses sens et l'interaction avec le monde à savoir être "aware" comme dit le grand philosophe JCVD. On reverra cela avec des exercices et pratiques de la méditation.

Si je dois reprendre la créativité et l'intuition en tant que définition commune, je dirais : *Ce sont des portes pour ouvrir de nouveaux champs de vision et de nouvelles sphères de perception. Ainsi le connu incarnerait la structure, la construction pour repousser sans cesse les frontières de l'inconnu.*

SYLLABUS

Alors, bien qu'il y ait une table des matières, en préambule, je vous remets la vue d'ensemble plus succincte, afin que vous puissiez visualiser le cadre et la structure de ce cours, cette réflexion équilibrant théorie, méthodologie et pratique pour activer votre dimension intuitive et votre créativité. Nous utiliserons la méthode TIP (le conseil, en anglais), que j'ai créée et qui a fait ses preuves depuis bientôt dix ans...

Oui, je vous rassure, cela semble décousu et délirant de prime abord mais il y a de la réflexion derrière, il y a un fil conducteur, il y a de l'expérience et de la méthodologie ainsi que de la structure et de la rigueur...

Ah mince, il est direct moins marrant le monsieur avec des mots comme ça... 😊

INTRODUCTION

Partie 1 : MÉTHODOLOGIE

Partie 2 : TECHNIQUE

1-État d'esprit

2-Comportement / Art de vivre

3-Conditions

4-Outils

Partie 3 : EXERCICES / PRATIQUE

A-Spontanéité

B-Réflexion

CONCLUSION

INTRO : Comment ça marche ?

Vous allez vous dire ? Encore une intro ?

Oui, au départ c'était une mise en bouche, histoire de vous amener progressivement dans l'ambiance du sujet, là l'intro, les hors-d'œuvre seront un peu plus consistants et nutritifs...

Ici, on va plutôt analyser comment ça fonctionne...

J'insiste : comprendre les process ainsi que la méthodologie permet d'intégrer plus vite...

Ensuite, on va passer pas mal de temps, je vous rassure sur la pratique bien entendu...

Ne vous inquiétez pas, il y a plus d'une **centaine d'exercices**, de quoi vous occuper pendant plus de 3 mois avec moi, à raison d'un par jour.... Voire 9 mois pour accoucher de vous-même si vous les faites 3 fois, comme je préconise pour véritablement les assimiler, les intégrer, profondément dans votre inconscient, dans votre crane... En parlant de ça, et sans se prendre la tête, petite transition toute faite...

Le cerveau : comment ça fonctionne ?

De manière plus terre-à-terre, faisons un p'tit tête-à-tête avec notre cerveau...

Le cerveau dispose de **2 hémisphères** : droit / gauche > au centre : la glande pinéale (siège de l'intuition*).

- **Gauche** : l'analyse, la structure, les chiffres, les calculs, les sciences...
- **Droit** : le ressenti, l'ouverture, les couleurs, les images, l'art...

*Siège de l'intuition, pour ce qui est de la glande pinéale, or aussi incroyable que cela puisse paraître et peu cartésien, René Descartes lui-même définissait cette fameuse glande pinéale, comme "le siège de l'âme."

Oui, oui, le père soi-disant de la rationalité, du cartésianisme croyait à l'existence de l'âme : vous savez le truc, éternel qui ne meurt jamais mais selon les croyants changent juste d'état... Oui, vous avez bien lu, j'en parle dans 4-5 ouvrages : *BARAKA-casser la baraque*, *CORAPOCALYPSE-La levée des voiles quand les masques tombent*, *Sage Passage*, *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité...*

En effet, la science n'a pas toujours été aussi hermétique au côté paranormal de la vie ni au monde de l'invisible. Sans s'attarder sur le thème, un simple exemple, Isaac Newton (le père de la science moderne) était l'un des plus grands alchimistes de tous les temps, or l'alchimie, on ne peut pas dire que ce soit très rationnel, c'est comparable à la magie... A bon entendeur salut !

Bon revenons-en à nos deux hémisphères, et comme un bon schéma vaut mieux qu'un long discours vu que ça touche direct à travers une image, l'hémisphère droit à savoir votre créativité...

Voici :



Votre cerveau est comparable à une **radio captant différentes ondes** : FM, MW, LW, et donc certains programmes comme de la musique (sur les ondes FM) ou un match de football (sur les ondes MW) ou encore les actualités (sur les ondes LW) selon le tuner/curseur.

Votre cerveau vibre à certaines longueurs d'onde étant à la fois **récepteur** et **émetteur** > émetteur en fonction des moments de la journée et de vos activités.

De même une bonne illustration mieux vaut qu'une longue explication :



➤ Clarification : principe de la psychanalyse :

1. Le **Conscient** : votre esprit, votre pensée, votre ego, votre personnalité via l'éducation, la société...

2. L'**Inconscient** : le pilote automatique, qui respire quand vous dormez, donnant les ordres aux anticorps...

3. L'**Inconscient collectif** : sas mondial, universel et nuage (cloud) de la pensée (de la mémoire de l'humanité réelle et fantasmée), le monde des idées de Platon, Akasha, les formes-pensées ou égrégores...

Pour mémo et visuellement **c'est quoi l'ego** ?



Les murs qui existent parce qu'on a décidé de leur donner un sens et de croire qu'ils sont là en tant que structure ou bâtisse...



C'est lié à la personnalité, "persona" en latin veut dire "masque" emprunté à la dramaturgie grecque qui était muette. En gros, vu qu'on ne parlait pas, un masque triste montrait un drame, un masque souriant traduisait la joie. C'est l'ancêtre du smiley...

Mais nos visages, nos masques sont le fruit des constructions mentales de l'environnement... Allongez-vous voir sur le divan... 2 minutes hahaha... Je vais jouer à **Assassinowicz** (le fameux psychiatre créé de toute pièce, dans un ouvrage datant de 2003 pour analyser le héros du livre). En même temps, si je l'ai créé, je suis rentré dans le personnage, sa complexion, par empathie, sa manière de psychanalyser les gens, il faut donc avoir étudié la psychanalyse et la psychiatrie pour se faire... Je vous rassure, c'est sous contrôle... 😊

Bref, votre mental est le fruit de :

- **L'éducation** : permissive, castratrice, image violente du père, pas d'amour, la sacralisation de l'argent, le manque, ça peut être positif aussi...
- **La société** :
 - **Votre milieu social** (banlieues, pavillon à Neuilly, classe moyenne d'enseignants, classe populaire de Saint Nazaire, classe agricole de Lorraine ou la Creuse...)
 - **Où vous avez grandi** : Né en France, ou en Belgique, au Canada, c'est différent de fils d'expat en Amérique Latine, ou encore en Asie, ou natif et né au Cambodge en ayant fui le génocide Khmer, réfugié syrien arrivé en 2015, différent d'un libanais ayant fui la guerre civile en 1982...

NB : en Chine, les chinois locaux et les chinois issus de la diaspora américaine et occidentale s'appellent "Banane(s)." Je précise : c'est eux, les chinois natifs et les chinois nés à China Town aux USA ou autres... C'est tellement sujet à controverse, ce genre de thèmes... syndrome d'autres soucis sociétaux au passage...

Banane : Pourquoi ? Parce que jaune à l'extérieur et blanc à l'intérieur... En gros, le sang, la peau est identique, mais à l'intérieur, ce sont des américains, qui adorent le baseball, le superbowl, parlent avec une patate dans la bouche, ont une mâchoire avec 30 molaires et des coups de taureau à cause du mimétisme et un chouia de "pro-pros"

(protéines), de Monsanto, d'OGM pas OMG (Oh My Gosh...), c'est autre chose... Et ils n'ont rien à voir avec ces mêmes français d'origine... etc...

Mes étudiants français d'origine chinoise, venant sur le campus pour un semestre à Suzhou ou Shanghai, découvrent les locaux, leur mentalité, et ça n'a même rien à voir avec leurs parents dans le 13^e qui ne parlent peut-être pas un mot de français, pour rester dans les clichés.

- **Votre culture** : double/triple culture : franco-portugais, franco-italo-polonais, franco-algéro-marocain...
- **Vos croyances**, religion ou pas : papa athée, maman juive, fiston musulman, sœur bouddhiste...
- **L'âge** : on n'a pas la même expérience de vie à 20 qu'à 40, 60 ans... Logique ! *Jean-Michel éminent présente ses plus belles évidences, lapalissades et truismes...* 😊

NB : La liste n'est pas exhaustive, et c'est bien plus complexe car il y a souvent, inconsciemment, des superpositions, des réflexions transgénérationnelles : le schéma de la mère (soumise), le manque affectif du père... L'aventure humaine est une quête sans fin, d'une telle complexité, à la fois fascinante et déroutante, effrayante parfois...

Bref ce n'est pas de la culture G. (culture Générale), c'est primordial de bien se connaître pour s'éveiller et se libérer de ses schémas, de ses schèmes, de ses traumas parfois... Ensuite, tout ça nettoyé, vous volez... La vie devient magique...

[Musique: "I believe I can fly... I can touch the sky..."]



➤ Métaphore du téléchargement d'une vidéo, d'un morceau de musique / chanson...

1. Le **Conscient** : peut être associé à votre ordinateur

2. L'**Inconscient** : peut être associé à votre Wi-Fi

3. L'**Inconscient collectif** : peut être associé à Internet, le cloud !

Ainsi, le but est d'établir un lien entre ces 3 aspects de vous-même, ces 3 dimensions... pour être connecté ! 😊 Ce sera l'objet de nombreux exercices...



La créativité **n'est pas enseignée** et je pense que ce n'est pas normal, même dans des écoles prestigieuses de mode où j'enseigne (ESMOD, l'HEC de la mode, école Nr1 en France et 5^e mondiale), ce n'est pas le cas. Disons de manière très localisée, dans le sens de comment créer une collection de prêt-à-porter, une structure de gamme, ou encore créer un logo avec un certain logiciel, une campagne publicitaire, comment créer une entreprise... Ça oui, mais pas comment apprendre à créer, comment devenir créatif, quelles sont les techniques...

Comme me l'a enseigné la sagesse orientale à travers Confucius : « *Plutôt que de donner un poisson à un homme qui a faim apprend lui à pêcher.* »

Il serait bon d'enseigner la pêche, ce qui est le cas à l'école de la débrouillardise, à mon école buissonnière dont je vous ferai part en fin de parcours, promis... Elle existe déjà dans mes rêves, mais l'enseignement est déjà dispensé à l'orphelinat de Bali...

➤ La plupart des gens ont une idée préconçue : la créativité c'est **inné**, on l'a ou pas...

➤ Or c'est comme un **muscle**, ça se travaille, il y a des techniques pour la développer.

↳ Si nous voulons un **nouveau paradigme** : repenser notre système éducatif, économique, social et sociétal, la science, la médecine..., nous aurons besoin de personnes créatives, car il n'y a pas de problème, seules les solutions sont en attente. Si nous commençons à enseigner la créativité, nous verrons une nouvelle ère de cerveaux, une **nouvelle civilisation...**



Pour moi, c'est vital, la créativité ; c'est le **ciment** d'une nouvelle **bâtisse sociétale**, c'est l'**or gris** de la **matière grise** qui est inépuisable contrairement à l'or noir, au pétrole et aux ressources éphémères...

A bon entendeur salut !

L'intuition : c'est quoi et comment ça marche ?

- L'intuition pourrait être associée à la **petite voix intérieure** essayant de s'exprimer : pas le mental, pas la rationalité mais la spontanéité, votre GPS ! "Je ne le sens pas" ou encore "Tiens, prend ce chemin..."
- Quelque chose, une partie de vous qui a un **certain détachement**, qui connaît la route (rien à voir avec le fait de ne plus savoir comment vous êtes rentré en titubant 😊) et une large perspective de l'espace-temps. Votre GPS ou Bison futé d'antan avec l'hélicoptère dans les années 90... GenZ, "votre bouche" 😊, vous étiez peut-être là, sous un autre véhicule, si vous voyez ce que je veux dire...

- Concrètement, l'intuition, c'est le **travail de votre inconscient**. Être hors de votre mental/ego : vos filtres (sociologiques, éducatifs, culturels, spirituels / religieux, personnels : votre caractère) ont alors disparu : vous ôtez les masques de la mascarade... Votre inconscient a une meilleure vision objective des situations, sans filtre, sans analyse, sans parti pris, sans émotions...



Exemple : Comment prévoir le trafic dans le passé avant la nouvelle technologie du GPS ? Une boule de cristal ? Non, un simple système d'historique : des statistiques + un hélicoptère qui voit l'horizon et la vue d'ensemble sur un grand espace.

- En gros : l'intuition, c'est **sans filtre**, sans réflexion ni analyse, lorsque votre esprit est en mode pause.
- Système d'intuition : c'est autour, **quelque part**, "je le sens". Exemple : quand vous dites : "Je l'ai **sur le bout de la langue**."
- Une autre façon d'analyser ou d'expérimenter ce qu'est l'intuition ou quand elle se produit, c'est, la plupart du temps, qu'elle vous **parle avec un flash** : c'est instantané. Ce n'est jamais une phrase mais un concept, une idée, un sentiment, c'est furtif et immédiat.

Les influences : les Boni mentors

Il est bon, selon moi, d'avoir des **sources d'influences**, des **mentors**, (pas de boni menteurs 😊 ou alors des boni mentors), des personnes qui vous inspirent, présentes, contemporaines, émanant du passé, de votre entourage ou des personnalités connues peu importe.

Elles constituent des sortes de **phares**, des **étoiles polaires** afin de vous aiguillez, vous inspirer...



NB : Tout comme un phare, un mentor n'a pas vocation à briller pour vous éblouir mais vous éclairer pour que vous trouviez votre voie ; il est ainsi transparent comme le verre qui n'influence pas le liquide en tant que contenant.

Personnellement, j'en ai 4, dont le premier, je ne peux le dévoiler vu que c'est du domaine spirituel donc privé... Sans quoi voici :

1. Léonard De Vinci
2. Albert Einstein
3. Antoine De Saint Exupéry (le papa du *Petit Prince*)

-Léonard De Vinci, comment le qualifier ? : scientifique, ingénieur, inventeur, anatomiste, sculpteur, architecte, urbaniste, botaniste, musicien, poète, philosophe et écrivain.

Genre "pâtissier magicien homme-orchestre" ! 😊

Il révèle être un grand **observateur** (de la nature) avec des **yeux d'enfant** (la capacité d'émerveillement lié à l'enfant intérieure que l'on verra ultérieurement et notamment comment le réactiver) ainsi qu'un grand mystique : il était on ne peut plus **connecté**.

Connecté à quoi ? A la vie, au Vivant... (la Terre nette d'antan... 😊)

Léonard De Vinci a déclaré : « *Principes pour le développement d'un esprit complet : Étudiez la science de l'art. Étudiez l'art de la science. Développez vos sens - apprenez surtout à voir. Sachez que tout est lié à tout le reste.* »

👉 Si vous voulez décrypter le Da Vinci code, son fameux Canon, l'Homme de Vitruve, rendez-vous à la fin de cet ouvrage, avec notre logo de SHAMBALI, et ses 3 strates de lecture ; je vous expliquerai, vu qu'il en fait partie...

Ses sources d'inspiration (de De Vinci) étaient ses guides/anges comme il l'a toujours dit...
Etrange, bizarre, vous avez dit bizarre, comme c'est bizarre.... 😊

2-Einstein, que j'ai déjà présenté comme scientifique, philosophe et mystique, mais aussi un humoriste et un grand gosse... Vous pouvez trouver bon nombre de photos de lui faisant des grimaces car il se jouait de la vie ; il a même révélé être une sorte de medium mais ça, ce n'était pas pour déconner...

3-Saint Exupéry, le père de mon *Petit Prince* : aviateur, reporter, écrivain et surtout un grand rêveur... Pour mémo, il repose quand même au Panthéon...

Bien sûr, il y en a bien d'autres... Dans des cours de coaching et développement personnel, j'invite les gens à en trouver 50... ce qui signifie que j'ai déjà dressé une liste de 50 mentors, de près ou de loin, vu que je teste et mets en pratique tous mes exercices, en forme de création...

Présentation Personnelle



Quand j'étais enfant, je disais quand je serai grand je serai "**Idéeur**". Or les grands me disaient que cela n'existait pas. Alors que normal, c'était la première étape de mon travail : le créer...

En grandissant, j'ai vite compris que les grands n'avaient pas de grands rêves, bien au contraire et ne croyaient plus non plus aux belles histoires, ni ne s'amusaient plus beaucoup... C'est ainsi que je n'ai jamais voulu en être... J'ai juste tenter de jouer au mieux mes différents rôles dans cette grande mascarade très drôle au final... Je vous expliquerai plus tard... Mais rien de grave, ce n'est pas une comédie dramatique. 😊

Pourtant ce job "**Idéeur**" était ®(R)*évolutionnaire, visionnaire, il consiste à avoir des idées : trouver des idées dans tout domaine et ainsi les divulguer, les partager gratuitement, anonymement, pour aider, pour être payé en sourire et aussi dans mes différentes activités donc de manière rémunérée parfois... Il n'y a pas de honte, **l'argent est une énergie** comme une autre, **tant qu'il reste un bon servent mais pas un maître.**

*très drôle, tapez, la lettre "R" en majuscule, entre parenthèse, direct on vous met le symbole ® : de Registered, Copy right, Trade Mark... Pourquoi ? Parce que dans ma philosophie perso, toute ma créativité, je considère qu'elle ne m'appartient pas ; je suis juste reconnaissant de la recevoir. C'est pour ça que j'adore partager... Mais jamais je n'irai mettre des barrières, des clôtures dans des steppes en Mongolie ou dans le désert, ou encore dans les étoiles... 😊 A bon entendeur salut!

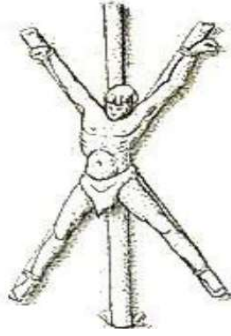
Aujourd'hui, je pense y être parvenu : à être "**Idéeur**", et ce, même s'il n'y a pas de diplôme, de copy right, de reconnaissance officiellement, par ailleurs, au-delà je pense être parvenu au statut personnel de "**trésorier**". Alors pas dans le sens, de comptable mais "RÊVElateur de trésors" : une sorte d'Indiana Jones qui essaie d'explorer la nature humaine, pour déceler et trouver des talents personnels chez les individus...

Enfin, en tant que coach de vie et thérapeute, "retreat leader" dans notre centre holistique SHAMBALI, je me définis comme "**RÊVElateur personnel**" ou "Projecteur de conscience", travaillant, œuvrant, jouant sur le développement personnel, professionnel, culturel, philosophique, spirituel, en général...

Je pourrais aussi utiliser le jeu de mot avec sage-femme transmuté en sage-homme vu que la technique employée pour y parvenir est la "maïeutique", datant de la Grèce Antique consistant à donner un maximum de clefs, d'outils aux gens pour qu'ils accouchent d'eux-mêmes dans le sens justement qu'ils trouvent un sens à leur vie et sache pêcher ou, disons, s'abreuver à la Source... 😊
Ah tiens, il a retrouvé ses couleurs, jaune, sans rire jaune... message subliminal...

↳ Nous avons tous des **compétences** et des **centres d'intérêt**. C'est le fait de **découvrir, de développer** et de jongler avec ces deux éléments qui permet à **des miracles** de survenir...

Alors, de manière moins prosaïque et plus concrète, voici ma présentation personnelle au niveau professionnel, bien que j'aie rebaptisé le mot "travail" à la base instrument de torture, en "œuvre" suivant la philosophie chinoise de « *trouve un travail que tu aimes et tu n'auras jamais à travailler un seul jour de ta vie* ». C'est de Lao Tseu (père du Tao Te King).



Présentation personnelle (liée à la créativité) :

Alors je précise juste à ce stade et je ferai une pique de rappel, à la fin de notre aventure quand je ferai part de différents secrets. Par pitié, loin de moi l'idée de sembler présomptueux, de me la raconter, de paraître prétentieux, c'est un humble partage du cœur. C'est juste pour tenter d'aider dans la mesure du possible. Si cela peut inspirer en donnant quelques tuyaux, j'en serai le plus heureux des hommes. Pour mémoire, ce manuel est gratos donc je n'ai rien à gagner, sauf que la créativité du plus grand nombre se développe (et aussi l'ouverture du cœur et des consciences, accessoirement 😊).

Pour info, j'ai gagné ma guéguerre de l'ego il y a plus d'une décennie, en déposant les armes contre moi-même, je pense que toute la dérision, le Nième degré de ce présent ouvrage témoigne que la vie n'est qu'une grande partie de jeu et un gigantesque terrain d'amusement, et vous verrez que perso je m'amuse de la vie et vous invite à en faire de même, à jouer avec moi, plus on est de fou, plus on rit, n'est-ce pas... A bon entendeur salut !

Alors voici en quatre piliers, les bases de mes activités au niveau créatif :

- 1. Chef d'entreprise** en prêt-à-porter dans la mode MADE IN (Shanghai) : conception, collection, production, exportation...
- 2. Professeur** (selon mes collègues) / **enseignant** : cours d'1-entreprenariat, commerce + 2-spiritualité + 3-Orphelinat : cours de créativité, gestion de projet, développement personnel...
- 3. Responsable de développement personnel et holistique**, organisant des retraites en tant que coach holistique, coach de vie... SHAMBALI (Bali)

4. Auteur (15 livres : essais, romans, citations, fictions, science-fiction...) : sociologie, géopolitique, spiritualité, art, science...

NB : Activités parallèles et passions : spiritualité, méditation, danse (transe en danse), surf, percussion, botanique, sauter sur le lit, manger des bonbons... 😊

METHODOLOGIE

Voici 7 piliers en termes de méthodologie. Je pourrais présenter une à une, chaque méthode puis ses techniques associées mises en évidence par les exercices relatifs et la pratique, mais je préfère avoir une approche linéaire.

1-Méthode YOUmanchmark! "Référence humaine"

Il s'agit d'une analyse de l'existant (qu'est-ce qui fonctionne ? Pourquoi ?) : Étude de marché / étude de la réussite et du succès : analyse des KFS (Key Factor of Success) : Facteurs Clefs de Succès :

- **PNL** : Programmation Neuro Linguistique : analyse du comportement psychologique. En gros, le gâteau est excellent, quels sont les ingrédients et quelle est la recette : l'assemblage, le temps de cuisson etc... C'est analyser les facteurs clefs de succès... C'est un outil fascinant et très utile...
- **Inspiration** : Création par assemblage. Exemple : le DJ, mix de différents sons : bit + mélodies diverses enchevêtrées, superposées..., produisant in fine une nouvelle essence...
- **Imitation** (avec amélioration) : Vous reproduisez les gestes, les schémas, comme un mime...
- **Copiste** : comment apprenez-vous à peindre ? En recopiant inlassablement jusqu'à développer une forme d'autonomie artistique. Je me répète : une décennie dans l'Empire du Milieu, un quart de ma vie, ça marque au « fer/faire » rouge, et encore, quasiment la moitié de ma vie à bosser avec...

NB : Laissez-moi détruire un mythe... Ma société de prêt-à-porter de mode féminin et masculin produit pour les principales marques européennes connues, que je ne citerai pas, pour ne pas faire de pub. Certes nous créons des collections, mon associé et moi-même, aidés de nos collaborateurs (employés, usines)... Cela étant, même tous les designers de toutes les marques se copient... En gros, et j'explique comment ça se passe dans un chapitre intitulé "*partage*", à la fin. Pour être cash : on se pompe tous, ZARA, H&M, pour ne pas les citer, tout le monde se copie mutuellement... D'ailleurs, dès le début de la saison, on (n'importe quelle marque) va voir en magasin : "Ah tiens, ils ont ça, on ne l'a pas, allez, on le lance en production en urgence..." C'est du mimétisme, de la copie... C'est comme le DJ en fait...



Les seuls, "vrais" créateurs, c'est l'industrie du luxe, et encore, disons la haute couture mais il faut aimer les écharpes boas, pantalons en plastique dénudés montrant les fesses... j'en passe et des meilleures, voire des pires... Bref, pas très pratique dans le métro ou au boulot, à l'usine ou au lycée, surtout vus les prix, on a souvent l'impression que c'est encore en anciens francs...



2-Méthode T.I.P ("tip" : conseil, en anglais) :

- **Théorie** : On apprend des recettes de cuisine dans les livres, les cours...
- **Pratique** : On expérimente son savoir théorique, on cuisine, on ajuste, on apprend par résilience
- **Intuition** : On crée, à sa sauce, ses propres recettes, au feeling, grâce à la pratique (l'expérience) et au savoir théorique...

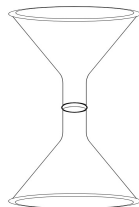
Ce triptyque peut être appliqué dans n'importe quel ordre. Certains sont intuitifs : en mettant, par exemple, une guitare dans les mains d'une personne, elle apprendra toute seule, ou encore certains n'ont pas besoin de lire une notice d'utilisation pour un montage...

↳ La dimension intuitive est, normalement, l'ultime étape : vous adaptez, les techniques à votre manière de faire, selon vos capacités et choix...

Par exemple : dans tous les exercices que je partagerai avec vous, après un certain temps, vous sachant plus visuel, plus "orienté" hémisphère droit etc..., vous utiliserez un outil en le modifiant, en fonction de vos besoins et de votre propre complexion ainsi que de vos habilités...

↳ Tout ce manuel est à l'image de l'Ayurveda indien, littéralement "l'art de vivre", il n'y a **pas de recette miracle, juste de miraculeuses combinaisons et adaptations...**

3-Méthode ENTONNOIR (FUNNEL, en anglais) : C'est une technique de zoom, une sorte de focalisation jusqu'à une vision globale suivie dans l'autre sens, partant d'une vision globale vers une focale. En gros, du plus grossier au subtil puis du subtil au plus grossier, comme un entonnoir sauf qu'il est double : du général au spécifique puis du spécifique au général. Voici un schéma évocateur, réalisé par mes soins :



4-Méthode GRAPPE (CLUSTER) ou (TREE/THREE OF LIFE) : mise en place d'une structure avec des thèmes principaux : idées / sous-ensembles clés en les regroupant, comme le principe du syllabus. Cela consiste, en gros, à créer des groupes, des sous-groupes, des ensembles, les remettre dans un certain ordre afin d'être digeste et exploitable...

NB : c'est le principe d'arborescence : thèse / antithèse / synthèse.

Le Méthode GRAPPE (CLUSTER) est plus détaillée, plus profonde que le simple triptyque de thèse / antithèse / synthèse.

Ex : un arbre généalogique, une ramification, un organigramme en sont l'illustration dans la vie quotidienne.

5-Méthode HOLISTIQUE : établir des liens entre des éléments avec un fil conducteur (pour mémo, je bosse dans le textile, c'est l'histoire de ma vie cette idée de fil conducteur et tisser des liens Aur&lien...).

Il s'agit d'établir des liens au-delà des disciplines, des cases, des roues de hamster, cela implique la notion de transdisciplinarité.

Exemple 1 : La musique et la médecine pour créer de la musicothérapie, ça existe ? Bien sûr ! Tout est vibration et énergie, dans la vie... Tesla disait : « *Si vous voulez trouver le secret de l'univers, réfléchissez en termes de fréquences, d'énergie et de vibrations.* »

Je vous donnerai des musiques spécifiques pour favoriser la créativité, la relaxation, plus tard...

Exemple 2 : La médecine traditionnelle chinoise et Ayurvédique indienne en sont les meilleurs exemples. On a une douleur au dos, on ne se focalise pas que sur le dos, on regarde l'intégralité du corps, de l'esprit (et de l'âme), car peut-être qu'une jambe est plus courte, créant un déséquilibre, perturbant la colonne, renforcée par la course, des mauvaises chaussures, la position devant un ordinateur, le stress, la pression, parce que l'on n'aime pas son travail donc on somatise : l'expression populaire "en avoir plein le dos" est plus qu'évocatrice...

6-Méthode REPROGRAMMATION Il s'agit d'un reparamétrage de la psyché afin de développer l'intuition et la créativité. L'idée est d'être **plus connecté**. Conséquent pour y parvenir, il est souhaitable que votre conscient soit davantage connecté à votre inconscient, établissant une nouvelle relation entre les deux : de nouveaux liens et connexions neuronales. Ainsi, une bonne intuition et donc de la créativité, c'est lorsque votre boussole est bien ajustée et réglée, vous guidant vers de nouveaux horizons avec de plus larges perspectives.

7-Méthode INspiral : c'est un néologisme anglais : 3 en 1 : 1-IN : à l'intérieur, dedans, 2-spiral : la spirale 3-Inspiration. Alors en gros, pour décrypter, c'est une notion en spirale avec l'inspiration à l'intérieur pour tenter de retranscrire l'idée du jeu de mot. Il est question d'être ouvert, afin de permettre la circulation : sentir les flux des idées grâce au lâcher prise, être réceptif, sensible... s'abandonner, ressentir le souffle cosmique de l'UNivers (YOUiverse, en anglais).

C'est plus ressentir en faisant le vide, plutôt que de tout conscientiser... C'est une approche asiatique, activant les 5 sens (le 6^e sens étant justement l'intuition, le 3^e œil), tandis que le modèle occidental est une analyse structurée, paramétrée A+B... un peu comme intégrer toutes les données dans une machine pour voir le verdict de : " Suis-je amoureux ? " 😊 On rigole mais vous

verrez, dans une dizaine, une vingtaine d'années on y viendra, même des logiciels pour rendre la justice... (c'est le thème central d'un ouvrage en cours qui s'intitulera *La dictature du Bien.*)

TECHNIQUES

1-L'Etat d'esprit

Voici en 6 points, 6 conseils.

1-L'Auto-conditionnement : être profondément convaincu que vous êtes créatif, et votre créativité va évoluer et/ou vous pourrez vous y fier (vos guides/votre inconscient). Il faut savoir qu'une croyance vous réalise : si vous êtes convaincu que vous capable ou incapable de quelque chose, alors ce sera le cas.

C'est prouvé, regardez un gamin comme un débile, il le deviendra... On a tous en tête ce genre de personne qui vous regardait (enfant par exemple, mais adulte ça marche aussi) d'un mauvais œil et, comme par hasard, on était sans cesse gauche, étourdi en sa présence...

En revanche, c'est réversible : certains qui croient en nous, nous motivent et alors on est prêt à déplacer des montages... Tout est somatique et lié au mental, et, en tant qu'ancien sportif de haut niveau, je vous le dis : on gagne souvent un match, une compétition, à l'échauffement... C'est vrai dans une négociation, dans un entretien...

2-La Désinhibition : sans peur de l'échec. Si vous essayez et que cela ne fonctionne pas, vous n'avez rien à perdre ! Vous aurez plus d'expérience pour les actions correctrices, l'application de la résilience. Ce n'est pas grave ! Les cultures latines excellent pour craindre l'échec avant même d'avoir débuter quelque chose, les anglo-saxons et autres asiatiques sont plus détendus et peut-être moins exigeants, regardants, juges...

3-L'Ouverture d'esprit :

1-La curiosité (pas les ragots, s'intéresser à tout domaine, toutes disciplines...)

2-La vie émerveillée/enchantée : WOWing, le Waouhing en français, faire waouh !

3-Vider votre esprit, lâcher prise, s'abandonner...

4-L'observation : admirer sans juger, **contempler** (ouvrir le temple intérieur)...

On peut prendre l'exemple du fameux "Eurêka, j'ai trouvé !", survenu "par hasard" menant le génie au principe d'Archimède avec la poussée ascendante ou encore Newton découvrant la gravité avec une pomme tombant de l'arbre... Dans ces deux cas, "l'inspiration tombe du ciel" en quelque sorte. Elle survient quand on ne l'attend pas... Ce sont les synchronicités de la vie qui nous y conduisent...

Pour être plus terre-à-terre, sur un plan neurologique et psychanalytique, quand vous vous ouvrez consciemment vous envoyez un message d'ouverture (comme la levée de la barrière d'une frontière), à votre inconscient qui bosse en permanence : quand vous dormez, quand vous vous détendez avec des distractions, loisirs... En gros, la machine s'active. Ainsi, un élan extérieur peut s'avérer être le déclencheur car l'inconscient établit un lien... Or, pour cela, il faut être ouvert d'esprit et ça se paramètre ou se reparamètre... Nous verrons comment.

- **CONSEIL** : suggestion liée à l'ouverture, brisez toutes les barrières, les freins, les idées préconçues de : "je n'aime pas", "je ne sais pas" & "je sais déjà". En effet les sources d'inspiration peuvent être variables (de manière non exhaustive) ; un enfant par sa candeur et ses questions innocentes peut faire vaciller le sage : "Ah mince ! Pourquoi en effet ?" ou "Ah, je ne l'avais jamais vu sous cet angle de vue..."

Ouvrez-vous à tout, et de manière non-exhaustive :

- Art (peinture, musique, art & artisanat...),
- Science (nouvelles technologies/découvertes...),
- Nature (biologie, écosystème...)
- Spiritualité (patrimoine mondial, sagesse, similitudes),
- Loisirs : divertissement : films, émissions de télévision...

4-La Spontanéité : pas de pression autrement c'est comme de stresser ou analyser la période de sommeil ou encore forcer quelqu'un à être drôle ou détendu avec une arme à feu braquée sur lui !

5-Etre Acteur : comment devenir acteur ? En agissant, en jouant le rôle ! La première étape est essentielle, c'est la plus importante sur notre chemin infini : faites-le ! (*Just do it* ! 😊)
Simplement fais-le !

L'expression populaire le relate : "*C'est en forgeant qu'on devient forgeron*" dit-on en français.

Alors qu'en anglais, ça se dit de manière beaucoup plus directe et pragmatique :

"Practice makes perfect", littéralement la pratique amène à la perfection...

↳ Un exemple, on ne peut plus simple, je me répète car c'est primordial : Comment avez-vous appris à marcher ? En essayant, en tombant 2000 fois et en vous relevant 2000 fois (bon, ok, certains encore, certains weekends un peu arrosés... 😊), en gros l'enfant s'équilibre, ajuste... mais jouer le jeu, se lancer, c'est primordial...

- NB : un conseil, dans la mesure où c'est très latin, je me répète car c'est essentiel étant donné que cette attitude sclérose littéralement la créativité, on a tendance, pour tout : une histoire d'amour, un projet, un rêve..., de penser à l'échec avant même d'avoir essayé... Faites abstraction, lancez-vous et ignorez les jaloux, les envieux, les frustrés, les grandes gueules qui ne font jamais rien, sauf de critiquer. Comme on le sait ***la critique est facile, l'art est difficile.***

Les anglo-saxons ont moins cette pression des regards malsains sur les autres, du jugement, de la moquerie... Et les asiatiques quasiment pas... En gros : "t'as planté ta boîte, eh bien, tu feras mieux la prochaine fois, dès lors que t'as compris pourquoi ; il y a résilience..."

"Elle t'a quitté ?" « *Tout ce que tu cherches, te cherche aussi* » comme le dit merveilleusement Rumi. Il semble sage de garder cet état d'esprit : une porte se ferme, une autre plus grande s'ouvre dès lors que vous avez analysé comment améliorer éventuellement, s'il y a des axes de développement...

↳ C'est vrai pour tout. Gardez en tête : **un funambule s'il stresse, il tombe ; son succès réside dans le lâcher prise** : pas de lâcher l'affaire, lâcher le mental, se détendre...

6-Etre Connecté : Établir une bonne connexion, des liens entre votre conscient, votre inconscient et l'inconscient collectif, vos guides...

NB : faire confiance au processus, accepter le fait que c'est comme une marée : ça va, ça vient (*c'est fait de tous petits rien*)... Oui, l'inspiration peut disparaître un temps puis revenir sans crier gare, comme elle a disparu. En revanche tous les tuyaux qu'on va voir ensemble ont vocation à ce que celle-ci soit stimulée et mise en condition pour ne jamais se faire la malle. 😊

2- L'Art de vivre / l'attitude

Voici 7 clefs concernant **l'art de vivre** relatif à la créativité :

1-Routine / Discipline : Forcez-vous. Si vous êtes auteur, écrivez quelques pages/lignes chaque jour ou disons quelques lignes minimum ; si vous êtes musicien, jouez de la musique, si possible, tous les jours ; si vous êtes architecte, dessinez des plans, des croquis ou des brouillons tous les jours, etc...

2-Regard intérieur / auto-analyse : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras les mystères de Dieu et de l'Univers* » comme le révèle la sagesse grecque : certaines personnes sont plus du matin, d'autres du soir... Perso, tôt le matin à 4h00, et/ou entre 2 mondes : au moment de l'endormissement ainsi que pendant la nuit (ma principale source d'inspiration) ou au petit matin sont mes moments de prédilection. Vous avez les vôtres, chacun est différent.

3-Automatismes / habitudes : Systématiquement, rassemblez vos idées avec un système de mémo sur votre smartphone ou par le biais de Post it ou un cahier (un block note) en y mettant régulièrement des idées aléatoires, afin de garder une trace de toutes les idées.

4-Partager : Plus vous donnez, plus vous recevez... C'est le principe d'abondance, de loi d'attraction, c'est du magnétisme... comme les aimants. Vous attirez ce que vous vibrez, c'est

mécanique. « *Ce que tu penses, tu le deviens. Ce que tu ressens, tu l'attires. Ce que tu imagines, tu le crées.* » Bouddha

5-Echanger : Interagissez, échangez vos idées avec les gens (à deux ou en groupe).

C'est différent du Brainstorming.

Vous présentez votre projet (ou idée) avec un esprit clair au fur et à mesure comme en dépliant le degré de focalisation / précision :

- Un mot !
- Une phrase !
- Un pitch (bref résumé, comme un synopsis, un teaser...) puis
- Les idées clés (type de programme)

NB : Les gens vont vous questionner, littéralement remettre en question vos idées ; à vous de consolider, de les renforcer si elles sont fragiles et vous allez rebondir, cela permettra :

1-de mûrir et **renforcer vos idées**

2-d'obtenir de **meilleures idées** (avec amélioration : perception élargie) et/ou de nouvelles idées

ATTENTION : Soyez prudent :

1-Ne pas révélez trop tôt un projet ou une idée !

2-Ne pas révélez un projet ou une idée à des personnes sceptiques ou négatives !

Pourquoi ? Ça pourrait casser votre motivation... Il y a des gens qui excellent dans l'art de détruire les rêves des autres parce qu'eux aussi probablement, on leur a brisé (les rêves 😊). C'est triste mais c'est la dure réalité, comme la jalousie...

6-Curieux : c'est lié à l'enfant intérieur : une personne créative est un adulte pour lequel l'enfant intérieur a survécu, nous verrons une dizaine d'exercices pour le raviver car c'est essentiel et même existentiel.

7-Carré : il est important d'établir une structure et des limites bien que la créativité repose sur une réflexion hors des sentiers battus.

- L'un des principaux défauts d'une personne créative est qu'elle peut avoir du mal à **se centrer** et à **se canaliser** sur un certain sujet / idée. Il est sage de savoir sélectionner, ordonner, en guise de priorité et ainsi pas tout faire en même temps... Parfois bosser avec des créa (créatifs), c'est difficile vu que ça part dans tous les sens, tel le diable de Tasmanie et, au final après 2-3h de brassage de vent lors d'une réunion et/ou discussion... on réalise qu'on n'a pas avancé...

Le manque d'organisation et de centrage/concentration sont les deux plus grandes lacunes à gérer pour un pur créa... Mais c'est comme tout, on peut travailler sur soi... La notion de "*time management*" : la gestion du temps et des priorités est un passage obligé.

- Il est important de **définir une cible** dans votre projet de créativité : est-ce pour vous ? Signifiant par-là vos propres goûts ? Ou est-ce pour être commercial ? Entendant pour un besoin client, pour lequel il faudra alors s'imbiber de l'ADN d'une marque, rentrer dans le schéma intégré de votre prospect...

NB : perso, dans l'industrie du prêt-à-porter pour ma société, on a dessiné et produit du "beau moche" que je n'aurais jamais porté ! 😊 Bon, on a fait une majorité de "beaux" habits mais le point c'est cela, selon moi : ne forcez pas à manger le meilleur steak tartare de la planète si la personne est végétarienne...

L'intelligence, c'est la capacité d'adaptation. Un des défauts des artistes c'est justement qu'il arrive qu'ils ne se mettent pas à la place des besoins du client et ça finit par : "Ils ne sont pas prêts." Ou encore "Personne ne comprend mon art..."

- Il est important de pouvoir définir une **date limite/date butoir** : quand est-ce que c'est fini ? !

Exemple 1 : Léonardo De Vinci a passé plusieurs années (20 ans) à terminer Mona Lisa, bon ok ça valait le coup ! Et encore parce qu'il est mort, il aurait vécu dix ans de plus, peut-être qu'il aurait mis 30 ans, or probablement qu'après quelques mois, cette œuvre était déjà magnifique...

Exemple 2 : De nombreux artistes n'ont jamais terminé certaines œuvres car ils étaient trop pointilleux.

3-Conditions

Voici 14 tuyaux pour vous mettre en conditions de créativité.

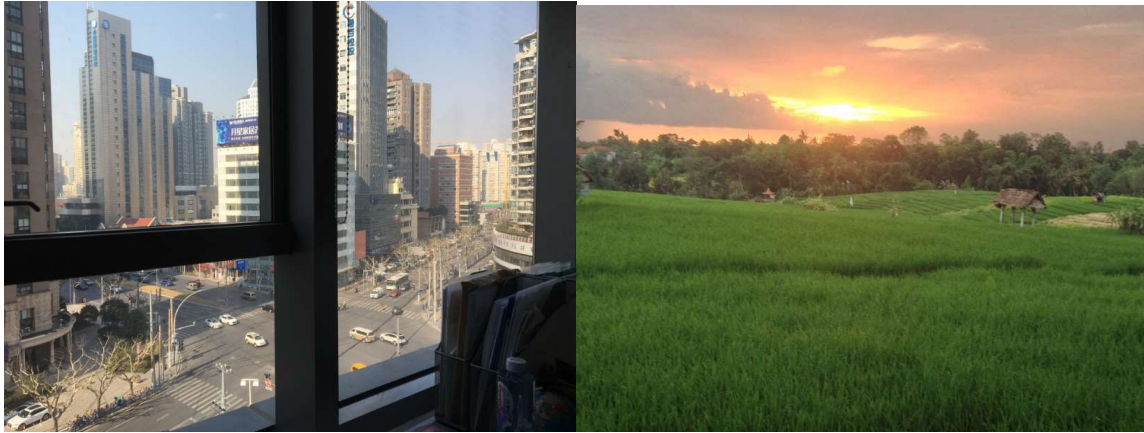
1-Étaler dans le temps : Faites, en plusieurs étapes :

- ✓ Etape1-isolez les idées
- ✓ Etape2 : idées connectées
- ✓ Etape3 : établissez une structure
- ✓ Etape4 : remplissez idées par idées
- ✓ Etape5 : établissez un brouillon, une ébauche
- ✓ Etape6 révisez, ajustez 2-3-10 fois... en établissant une limite tout de même par ∞

NB : personne n'écrit un livre d'un seul trait en une journée...

2-Créer une ambiance favorable : établissez un bel environnement, Feng Shui, avec de la musique, une belle décoration, ou dans un cadre favorable : un beau paysage... C'est primordial de vous sentir bien.

Exemple : Voici mon environnement de vie à Bali *vs* Shanghai (ayant vécu entre les deux, plus de 10 ans), le jour et la nuit : les rizières de ma fenêtre contre les buildings de mon bureau, y'a pas photo (enfin si, deux, histoire de... voir)... 😊



NB : Pourtant c'est vrai et c'est faux, à vous de choisir ! 😊 Je pourrais évoquer le prisonnier qui devient créatif pour s'échapper de sa cellule et élargir ses perspectives pour survivre, c'est similaire à mon expérience à l'école à m'ennuyer à mort ou le fait d'avoir eu, enfant, des insomnies de 20h00 à 23h00, alors qu'on me mettait au lit tôt... Tout cela a développé ma créativité...

3-Faire / regarder quelque chose de nouveau : nouveau type d'art, nouvelle expo, nouveaux films, rencontrer de nouvelles personnes...

NB : d'autres types de créativité peuvent stimuler votre créativité dans l'absolu.

Exemple 1 : faire de la peinture peut créer plus de créativité pour une campagne publicitaire.

Exemple 2 : vous relooker comme votre coupe de cheveux, une nouvelle garde-robe (de nouveaux vêtements), un régime, aller à une exposition, vous socialiser... ne vous fera pas rencontrer votre moitié (un partenaire de vie) mais vous mettra dans de meilleures conditions que de rester à la maison en pyjama, regardant des séries toute la journée et en fumant de la marie-jeanne et en vous laissant pousser la panse avec des gros burgers, donuts, mayo à la paille (vous me rajouterez un supplément 3 frites huileuses, pas à emporter, à livrer sur le canapé, car même aller à la cuisine serait du sport...).

Pareil, on la coupera au montage celle-ci, elle me fait juste marrer de l'écrire... Comme toutes les autres que j'ai effacées, alors celle-ci a le droit de vivre... *Romeo, pourquoi es-tu mon Romeo en beauf dégueu...* On a dit quoi ? Rumi révélait lumineusement : « *Tout ce que tu cherches, te cherche aussi...* » En revanche, Romeo, il va falloir gratter les caleçons qui collent avec les grosses traces de pneus, ou les brûler mais ça risque d'être nocif pour l'environnement... Coupez... !

4-Changez-vous la tête, détendez-vous, gérez-vous du temps libre : allez dans la nature, allez à une exposition, regardez un film (même superficiel), lisez une bande dessinée... Aérez-vous l'esprit !

NB : L'inspiration, c'est comme une respiration ou une marée cosmique, apprenez à reculer pour mieux sauter...

5-Faire du sport : changez d'air... respirez ! Faites circuler l'énergie de votre corps....

6-Respiration : elle oxygène votre cerveau, établissant et stimulant les connexions neuronales...

7-Méditation :

- Zen : pour vider votre esprit : laissez-le aller, lâchez prise, videz votre éponge...
- Mindfulness/Pleine conscience : observation, ressenti avec vos 5 sens pour développer le 6^e sens.

NB : on verra les techniques classiques de méditations simples dans la partie pratique.

8-Transition : période de recyclage. Vous pouvez être créatif pour votre vie privée : l'art ou autre activité, en gardant votre emploi (qui peut être alimentaire) pour vous nourrir et une fois que vous envisagez de voler de vos propres ailes, c'est parce que vous sentez que votre projet est mature (indépendant), mais vous pouvez faire les deux en même temps, pendant une certaine période.

9-Apprenez à être seul parfois. On a même tendance à l'apprécier : votre jardin secret ! Ça fait partie de la sagesse grecque, et autres : « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras les mystères des dieux et de l'Univers* », bien que tout soit orchestré dans notre société matérialiste et d'hyperconsommation pour éviter que l'on se retrouve un peu parfois avec soi-même, ben oui, c'est dangereux ça favorise la remise en question de l'establishment... A bon entendeur salut ! 😊

10-Dormir : REM (Rapid Eye Mouvement), rien à voir avec le groupe des années 90, enfin si mais... C'est la phase d'endormissement, quand les images arrivent au niveau du 3^e œil entre les sourcils.

Dali disait que toutes ses inspirations lui venaient à ce moment, avant de dormir.

Perso, la 2^e plus importante source, sinon la première, c'est en dormant ; d'ailleurs, j'ai un block note sur ma table de nuit, waouh, super romantique..., et ensuite toute la journée, des flashes, sans cesse... 😊 Aidez-moi, SOS ; ce manuel c'est une demande d'aide, c'est thérapeutique, il faut que ça s'arrête ! Je plaisante bien sûr 😊

Heureusement, il existe aussi des techniques, pour fermer les vannes, que j'ai apprises car, en effet, gamin, c'était perturbant...

11-Se Conditionner-avant de dormir : comme une demande, vous conditionnez votre inconscient pour réfléchir à un sujet... « *Médor/Lycos va chercher...* »

12-Faire une sieste (après le déjeuner) : même 10-15min, ça booste votre créativité, les ondes cérébrales sont propices..., c'est encore différent de la nuit...

13-Musique spéciale : ondes thêta, 532 Hz..., il existe de nombreuses variantes ; je vous mets des liens, dans la partie exercice...

14-Jeûne : par exemple, 3 jours sans manger ; au-delà du fait que vous reboostez votre système immunitaire, vous reposez votre système digestif qui évacue telle une vidange le 3^e jour. Perso, je le pratique à chaque pleine lune (72 heures), et dès que je remange, un café dessus et c'est *Limitless* dans ma tête, un feu d'artifice... Faites le test mais consultez un médecin avant, tous les métabolismes ne le permettent pas. Cela étant, en règle générale, le jeûne, c'est excellent ; il est présent dans toutes traditions, pas pour le fun ou faire cool...

✓ **Pour ceux que ça intéresse : Le jeûne de manière plus développée...** (pour approfondir le sujet)

Le jeûne est présent dans toutes les cultures, au niveau religieux et hygiénique : chez les juifs, les catholiques, les musulmans, chez les hindous... (Yom Kippour, Carême, Ramadan, Ekadashi...)

Par ailleurs, les autorités indiennes et russes, depuis des dizaines d'années, mènent des études sérieuses dans ce sens, démontrant les nombreuses vertus du jeûne.

Quand les animaux sont malades, ils jeûnent la plupart du temps.

Il existe une large variété de type de jeûne : sec (sans liquide), humide strict avec de l'eau, sans quoi des jus de fruits. L'organisme se met alors en fonction auto-nettoyage.

Un jeûne de 72 heures permet de stimuler votre système immunitaire dans son ensemble en nettoyant vos cellules dégénérées, et repose votre système digestif. Après avoir consulté votre médecin pour avoir son aval, je vous invite à tenter l'expérience. Un dimanche soir 19h-20h, après votre dîner, vous arrêtez de manger jusqu'au mercredi 19h-20h. Dès que vous remangerez, hormis le fait que même une salade basique deviendra un festin, vous sentirez une grande vitalité (prêt à déplacer des montagnes), une fraîcheur d'esprit, une meilleure vision, une plus belle peau, améliorant vos cycles circadiens (la qualité de votre sommeil) etc.

4-Outils (& Concepts)

NB : Préparation : je me répète volontairement, je recommande chaudement et vous conseille de créer :

1-un dossier spécial intitulé "Créativité" puis vous créez une structure avec différents thèmes et/ou sous-ensembles à votre guise.

ET / OU

2-un cahier/block note spécial intitulé "Créativité" que vous utilisez uniquement à cet effet, ce sera votre dossier, vous pourrez dessiner dessus, vous pourrez relire au bout d'un moment et mettre des dates... Accoucher ses pensées sur papier, c'est encore une autre manière d'être créatif, et sans nécessairement que cela soit de la grande littérature.

1-Être inspiré, pénétré par les idées : le principe de l'abandon / du lâcher prise.

Prenez un mot au hasard dans le dictionnaire ou récupérez-le sur Internet. Puis videz votre esprit et écrivez toutes les images et/ou mots liés à ce concept.

2-L'enfant intérieur : 1-le récupérer, 2-le soigner, 3-jouer avec lui, 4-prendre soin de lui, 5-l'intégrer pour qu'il fasse partie intégrante de votre famille intérieure : une partie entière, la fondation de vous-même et de votre identité : la personnalité.

3-Boostez votre imagination : la vie constitue un gigantesque terrain de jeu : nous verrons comment s'amuser avec de nombreux jeux, et défis comme : le fameux Test d'Orchard, la description des nuages...

4-Brainstorming

- Avec vous-même
- En groupe

5-Anticipez : Regarder un film et, parfois, l'arrêter et essayer d'imaginer la suite de l'action : ce que l'acteur va dire ou faire...

6-Projection : Cycles de vie d'un produit, les cycles de la mode : souvent d'une durée d'environ 30 ans, on reverra cela avec l'exemple de la moustache magnum et les styles des années 80, remis au goût du jour aujourd'hui entre de nombreux autres. On verra avec des visuels, ce sera drôle...

7-Lucky Draw (in) : Techniques du mandala / Fleur de vie : dessin de cercles enchevêtrés qui stimulent inconsciemment vos interconnexions neuronales...

8-Changez vos habitudes : Temps de pause, trajet / itinéraire pour rejoindre votre travail. Ex : utilisez votre main gauche / droite... L'idée sera de casser certaines routines.

9-Mind Mapping (cartographie de l'esprit) : mettez sur une table un système de *post it* / story board / des idées sur un ordinateur avec Excel / mémo sur votre mobile...

10-Méthode de l'ENTONNOIR (FUNNEL) et habitude de la technique de synthèse : chaque film que vous regardez, chaque livre que vous lisez, chaque discussion, chaque rencontre que vous faites ou meeting auquel vous assisterez, fera l'objet d'un petit résumé. Il sera question de faire l'effort de synthétiser dans votre esprit à partir :

1- d'un mot

2 d'une phrase (titre)

3 de quelques phrases (un pitch avec des points clés / une portée)

4-d'une structure / cadre avec les idées clés exhaustives

11-GRAPPE/CLUSTERing : Structurez vos idées avec des couleurs pour la méthode GRAPPE ou CLUSTER ou l'arborescence THREE/TREE OF LIFE (arbre de vie en 3) : thèse / antithèse / synthèse. La méthode GRAPPE est plus détaillée, plus profond que le simple triptyque.

12-Holysticking/Habitude d'Interconnection : La méthode holistique : faites quelques grappes d'idées comme des chapitres d'un thème puis établissez des liens et interconnexions. Visualisez systématiquement les liens ainsi que le fil conducteur.

13-Crossing-assemblage : Prenez une bonne idée et recyclez-la, mettez-la à jour grâce à une valeur ajoutée, un nouveau champ (différent du premier) ; ex : Principe de la pizza !

14-Gardez un dossier poubelle / panier avec des idées jamais utilisées... : un jour, ça sera peut-être utile... Laissez le temps suivre son cours...

15-Demandez des témoignages et des retours d'expérience sur vos projets : experts > candides (avec un regard neuf) cela élargira vos perspectives...

ATTENTION : Trop de connaissances peut réduire la créativité si on est trop dans la conscientisation sans ressentir les choses... Ou encore s'il n'y a pas de filtre ou encore d'auto-analyse, ni d'auto-censure : il est important de se remettre en question, comme ma décennie passée en 2008 (ma claque, quand je me suis fait virer, lourder, jeter...) ça remet les choses en place et en perspective : l'ego, pas plus haut que son séant, sur son trône, son nuage... Ah ben la preuve... 😊!

A bon entendeur salut !

Waouh, seulement maintenant les exos !? Bonjour l'efficacité ! Remboursé ! C'est une honte, appelez-moi un responsable... !

En deux temps, trois mouvements :

- 1-j'ai dit, au départ, que l'on pouvait passer directement à cette partie et/ou zapper des chapitres.
- 2-j'ai bien expliqué que pour assimiler, comprendre les techniques, c'est essentiel d'être répétitif.
- 3-on a créé une atmosphère, une ambiance, propice... Au final, le but c'est la créa certes, mais de manière déguisée, c'est réactiver, recréer son **ART DE VIVRE**..., éternel étudiant de vie que nous sommes...

NB : pour ceux qui ne sont pas satisfaits, voilà vous voici remboursés (vu qu'il est gratos)... 😊

EXCERCICES/PRACTIQUES

En fait, il y a 2 thèmes principaux pour ce qui est des exercices : 2 faces d'une même médaille :

- **A-La Spontanéité** : (approche passive) ce que j'associe en termes d'analogie aux "racines". Vous vous laissez aller, vous lâchez prise, vous videz votre esprit...
- **B-La Réflexion*** : (approche active) ce que j'associe en termes d'analogie à "l'arbre". Vous pensez, vous analysez, vous structurez votre esprit...

NB : *L'idée de réflexion, comme un miroir, est à double sens : réverbérer/refléter soi-même ainsi que l'environnement et réflexion dans le sens de cogiter.

NB2 : mise au point musculaire : dans une salle de musculation vous vous étirez avant de débiter, vous vous échauffez puis la musculation permet d'être plus performant pour votre activité sportive. Un simple exemple, j'ai pratiqué la gymnastique à haut niveau des années durant, on faisait peut-être 25% du temps, de la musculation et d'endurance... C'est pareil pour la boxe ou autre sport cardio...

Voici de manière visuelle, la vue d'ensemble, en anglais, pour comprendre comment c'est trié. Pour ceux qui ne parlent pas anglais, ce n'est pas grave, je le rajoutais juste en extra, dites-vous qu'il ne devait pas être là...

Voici la vue d'ensemble :

A	1	Being (inspired) > Inspiring	VII	
A	2	Activating your Inner child	VII	
A	3	Boosting your imagination	VI	
A	4	Brainstorming	I VII	
A	5	Anticipating	II VII	
A	6	Projecting	II I	
A	7	Lucky Draw(in)	VI	
B	A	8	Changing your habits	VI
B	9	Mind Mapping	IV VI VII	
B	10	FUNNELing	III	
B	11	CLUSTERing	IV	
B	12	HOLYSTICKing	V	
B	13	Crossing-assembling	II I	
B	14	Recycling	IV	
B	15	Sharing	I	

I	YOUmanchmark	Inspired by existing
II	TIP	Experience>intuition
III	FUNNEL	Synthesis
IV	CLUSTER	Structure: grouping
V	HOLISTIC	Link, interconnexion
VI	REPROGRAMMATION	Art of living: habits, state of mind
VII	INspiral	Being penetrated, empty

A	Spontaneity (empty)
B	Structure (reflexion)

Commençons par un exercice d'introduction.

Diagnostique / Etat des lieux

(#1) Ex1: Etat des lieux personnel

- Etablissez une liste d'activités personnelles que vous aimez : indiquez à côté comment être créatif pour chacune d'elles ?

(#2) Ex2: Etat des lieux professionnel

- Etablissez une liste d'activités professionnelles que vous aimez : indiquez à côté comment être créatif pour chacune d'elles ?

A1) (1^{er} Outil)-Etre (inspiré) > Inspirant

Il s'agit de développer l'être, plutôt que le paraître et l'avoir...

Être (dans l'absolu), vous mènera vers le fait d'être inspiré, et ainsi, en étant inspiré vous deviendrez inspirant, vous incarnerez progressivement une source d'inspiration pour les autres, pas pour flatter l'ego, mais pour révéler les autres, les aider, principe de base de la maïeutique (en philosophie grecque, bébé de Socrates, si je puis dire, dont la mère était sage-femme) ou l'art de faire accoucher l'autre de soi-même...

A1-1-Videz votre esprit

Dans notre société moderne, la plupart des gens "réfléchissent trop", et de fait, ils sont énormément sollicités, je dirais même submergés, en permanence par un déluge d'informations de toute part : médias sociaux, différentes applications, alertes/notifications/pop-up, actualités, plus d'activités, plus de connexions à travers les personnes, les tâches, les événements, les interactions...

Principe et technique :

Le principe est simple : donner un os à votre chien (votre mental) ou une banane à votre petit singe. C'est ce que nous appelons l'esprit du singe, en anglais "Monkey Mind" ! Il est agité, obstiné, bref relou. On est d'accord !

- La clé pour devenir moine est de maîtriser le singe grâce à un passe-partout qui doit occuper l'esprit du singe, c'est la banane ! C'est un jeu de mots intraduisible créé dans la langue de Molière, ça donne : Monkey Mind > Monk > the key (la clef) pour devenir moine zen Monk, c'est d'occuper et ne pas calculer l'esprit du petit singe (votre mental...), c'est le passepartout pour ouvrir les portes de votre inconscient et delà l'inconscient collectif : le champ (informationnel Akashique, morphique...).



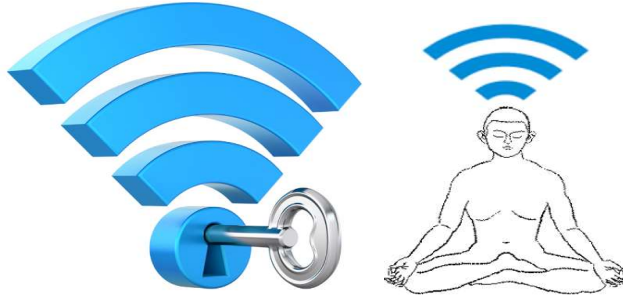
Qu'est-ce que la méditation ?

Le mot "méditation", signifie littéralement "centre/moyen" :

1-Le **centre** impliquant de revenir au centre (de vous-même)

2-Le **lien**, le véhicule comme un pont avec d'autres dimensions/mondes... et aussi l'environnement...

Il s'agit d'un double effet : une introspection permettant une interaction avec le monde et ayant des effets mutuels.



En effet, le grand principe de la méditation est simple, c'est se centrer ou se recentrer et delà se concentrer (se focaliser) :

- Être, ressentir au lieu de penser
- Regarder à l'intérieur permettant un regard extérieur : un équilibre de regard intérieur / extérieur

C'est un peu le principe de la transe ou de l'hypnose : vous occupez votre esprit (votre conscience) pour ouvrir votre inconscient afin d'établir un pont, un passage avec l'inconscient collectif, le monde des idées, gorgé d'informations : le champ informationnel.

Ex1 : comme une éponge, si votre mental est plein, vous ne pouvez rien éponger.

Ex2 : c'est comme une eau agitée, on ne voit pas le fond...



Apports de méditation :

- Esprit clair
- Calme, paix, épanouissement
- Esprit vif : plus réceptif, plus sensible aux synchronicités du "Vivant" (Le Grand Livre de la Vie)...
- Meilleures connexions neuronales
- Explorer et élargir de nouvelles sphères de conscience
- Donner plus d'énergie vitale à l'ensemble de votre corps (vos corps, subtiles)



Dans ce manuel, ce n'est pas un cours de méditation mais je vais vous donner les principales techniques et astuces pour que vous essayiez de faire celle ou celles qui vibrent le plus. Elles seront directement applicables. Pour ceux qui souhaitent approfondir, je propose un cours sur la toile, de 5-6h expliquant bien en profondeur des dizaines et des dizaines de techniques et conseils... Cela étant, ici ça suffira amplement...

5 écoles principales :

- 1-Zen / Zazen (se concentrer sur un point)
- 2-Vipassana (se concentrer sur la respiration)
- 3-"Méditation Transcendantale" (se concentrer sur un mot)
- 4-Pleine Conscience/Mindfulness (se concentrer sur vos sens)
- 5-Visualisation (visualisation des images pour avoir un effet : stimulation)

✓ **Conseils majeurs avant de débiter**

1-Posture : ayez le dos droit, c'est primordial, ce peut être sur une chaise... ; évitez la position allongée de peur de vous endormir.

2-Agitation (le mental) : activez-vous avant la séance, du genre, comme un fou 3-4-5min, bougez chaque membre en même temps, ou dansez, en agitant la tête dans tous les sens, sautez, comme une démente ; faites le test : vous verrez quand vous arrêtez, vous êtes prédisposé à être calme. Comme un massage, on pressurise un muscle pour le détendre...

3-La respiration : hyper ventilez par la bouche : inspirez et expirez très fortement 30 secondes, puis stoppez (bloquez votre respiration 20-30 secondes sur l'inspire...), ça apaise.

4-La durée : 2-3sec, pas à pas, à votre rythme ; pas de quête de performance, puis crescendo : 5-10-20-30sec... 1min, 2min... 5min... 10min...

Pour mémo, il n'y a pas de discipline olympique de méditation, on s'en fout d'être bon ou pas, personne n'est là pour vérifier... Une fois de plus, c'est pour vous, le but c'est se débrancher, ne pas penser, le plus longtemps possible et ce sans pression...

Allons-y, c'est parti !

Alors la banane, pour occuper le mental du petit singe, le Monkey Mind ; sera incarnée, comme suit, selon les différentes écoles :

🐒 1-Zen / Zazen (la BANANE 🐒 = se concentrer sur un point, un mur, un objet, l'abîme : le noir)

🐒 2-Vipassana (la BANANE 🐒 = se concentrer sur la respiration)

🐒 3-"Méditation Transcendantale*" (la BANANE 🐒 = se concentrer sur un mot)

🍌 4-Pleine Conscience/Mindfulness (la BANANE 🍌 = se concentrer sur vos sens)

🍌 (5)-Comptage (la BANANE 🍌 = se concentrer sur le comptage, comme de compter les moutons, du système 😊, autant compter les étoiles...)

*MT : en anglais "empty", comme "vider", c'est un petit truc/trick étant donné que bien que je l'aie étudiée et possède mon diplôme (moyennant finance) de TM : Transcendental Meditation™, TM=™ =Trade Mark (marque déposée) = ® = ©.... D'ailleurs même entre eux, ça diffère car chacun est déposé, sur une banque officielle... Donc, si demain vous voulez créer un nouveau type de certif (certification) de propriété intellectuelle par exemple ^{pro} Pro, dans le sens Propriété Propre : éthique (simple exemple fictif)... ; vous allez devoir passer par eux... C'est un système gigogne délirant, belle petite pompe à fric, au demeurant, un puits sans fonds (enfin... façon de parler 😊) \$an\$ fin... Dès lors qu'il est question des "sou\$-sou\$", la créativité humaine se transcende... Passons !

Ainsi, je n'ai pas le diplôme d'enseignant en Transcendental Meditation TM™ (moyennant finance) de cette technique donc je serai hors-la-loi [*musique de sirène de police de Chicago, des années 30*] si je le faisais. Au passage, sachant que cette technique est vieille comme le monde, elle est même, a priori, antérieure au Bouddha (2500 ans), même antérieure aux Vedas, Vedantas hindous transmis oralement quasiment depuis l'aube des temps, disons depuis le début de l'humanité... Un témoignage véridique d'une sage (une femme) de 70 ans, un demi-siècle de pratique, qui ne peut enseigner cette autre technique... A bon entendeur salut !

👉 Du coup, pour la faire à l'envers, au lieu de TM, perso à ma sauce c'est MT = Meditation Transcendentale MT a le son de "Empty", sous-entendu "vider" son esprit comme cette technique le permet, et aussi "Vide", l'adjectif, comme vide de sens, car il me semble que ça le soit ; c'est une grosse blague à double sens... Je vous laisse méditer 🙏 sur ce point si je puis dire hahaha...

Une autre banane 🍌 ... (à triple sens : 1-se bananer, se planter, 2-glissant donc périlleux, et enfin 3-notre fameuse technique pour occuper le mental Monkey Mind... 😊)

Au passage, cette révision perso de MT, jamais je n'aurais le culot de le déposer... Sinon, on tourne en rond dans cette mascarade de chaise musicale... (RE) A bon entendeur salut !

👉 *Note Bene* : Nabila, la grande philosophe de TV réalité, a déposé "Hallo" ou "Hallo quoi !" ... Ok bon perso, "preums", je dépose les mots suivants : "débile", "mot", "maux" (juste au pluriel), "un", "le", "des", "Amour" et "Harmonie"...

Ainsi comme avec le principe de la SACEM (en France, vu qu'en Chine, j'ai essayé de leur expliquer l'idée, pendant une décennie, très étrangement, ils avaient du mal à saisir, sûrement la barrière de la langue, et mon accent en mandarin, ça doit être ça, un vrai casse-tête chinois...), dès qu'on le prononce je touche des royalties... "On disait que le monde des grands était sérieux..." [*voix de gamin de 4 ans et demi*]

Vous voulez une autre grosse blague réelle, je vous invite à tout vérifier, un sage conseil soufi dit : *"N'avez pas tout, sans digérer, même ce conseil"*. Il existe un organisme avec lequel, c'est officiel, vous pouvez acheter une étoile (dans le ciel). Véridique, vous avez un reçu, une sorte de diplôme..., je ne sais même pas quel mot ou label vu le côté grotesque de la farce 😊 nan, mais Hallo quoi.... Alors là, je dépose "Allo, la Terre" ou "Allo, la conscience" ou encore "Allo Kitty"... Tu m'étonnes que les ET potentiels se cachent, ils ont honte 😊 ! Ils doivent se dire : "On repassera quand ils auront grandi ces terriens..." Allez trêve de plaisanterie et de galéjade.

J'aime bien ce mot, galéjade, vous l'avez déjà utilisé ? Essayez de le placer dans un dîner, ça fait cool, un peu rupestre, épicurien, type festin moyenâgeux, de la mangeaille et que l'on ripaille, avec des bouffons et des trouvères, ou autres ménestrels... [musique de mandoline] : "Damoiseau, vous avez mis en con dame Antoinette..." STOP, on se calme...

Ah Maya, quand tu nous tiens, pas *Maya l'abeille*, la Maya hindoue, pendant de l'allégorie de la caverne de Platon, l'**ILL**usion de notre monde, p'tit phrase choc, de Krishnamurti qui m'a permis dès l'adolescence de me sentir moins seul et ensuite d'en rire... : « *Ce n'est pas un gage de bonne santé que d'être bien intégré dans une société profondément malade.* » Phrase d'accroche qui préface mon ouvrage *CORONAPOCALYPSE-la levée des voiles quand les masques tombent* pour vous donner un peu le La.

Allez, soignons-nous alors....

Zen, soyons zen ! 🙏😊

(#3) **Ex3: Méthode Zen/Zazen**



Principe et technique :

- Concentrez-vous sur un point / une marque / un objet simple (comme une pomme ou une clé) sans prêter attention à ce qu'il évoque.
- Vous ouvrez les yeux et fixez le point / la marque / un objet simple. Commencez par 30 secondes. Dès qu'une pensée survient, ne vous battez pas avec elle, laissez-la simplement partir, comme un nuage passe... Vous pouvez répéter le test, 1 minute puis 2 minutes voire plus 3-5-10-15min..., avec le temps et l'expérience ce sera plus facile.
- Vous pouvez également le faire les yeux fermés, en vous concentrant sur la couleur noire et/ou imaginer le point. Peu importe, utilisez la manière qui vous parle le plus, que vous sentez le mieux, la plus pratique et la plus simple pour vous. Rien que cela, cette analyse constitue une reconnexion à votre intuition et l'apprentissage de savoir s'écouter : se synchroniser avec ce qui vibre en vous profondément.

(#4) **Ex4: Méthode Vipassana**



Principe et technique :

- Concentrez-vous sur votre respiration (inspirez / expirez), consciemment en y prêtant attention.
- Il existe 2 façons de respirer, la respiration : 1-passive ou 2-active :
 - ✓ **Respiration passive** : vous ne forcez pas le flux naturel de votre respiration : observez simplement la marée : la vague vient puis repart, ça va ça vient, inspirez puis expirez naturellement sans rien forcer ni influencer.
 - ✓ **Respiration active** : vous réglez le rythme de votre respiration : vous la ralentissez. Vous pouvez également établir une sorte de rythme, cadencé, structuré par exemple : 4 secondes d'inspiration / 2 secondes de maintien* / 4 secondes d'expiration / 2 secondes de maintien* en cycle et vous répétez le cycle plusieurs fois pendant quelques minutes.
*maintien = pause, vous retenez votre respiration, vous bloquez votre souffle.
- Vous pouvez choisir n'importe quel type de rythme : ici c'est 4/2/4/2, mais cela peut être 4/4/4/4 ou 7/3/7/3 ou 10/5/10/5..., peu importe, faites à votre guise, à votre convenance, à votre rythme.
- Cela devrait être naturel, ce n'est pas une compétition d'apnée. NB : le premier qui meurt, a perdu, MDR (**Mort** De Rire) 😊

(#5) **Ex5: Méthode “Méditation Transcendantale perso”** (MT : Empty : vide de sens)



Principe et technique :

- Concentrez-vous sur un mot (un mantra) que vous répétez sans cesse, en boucle.
- Choisissez un mot que vous aimez, comme "Amour" ou "Lumière" ou "Harmonie"... Le Donuts peut aussi fonctionner Mr Homer Simpson, s'il ne vous fait pas trop saliver, mais le trou au centre rappelant le Torus, l'énergie toroïdale peut s'avérer transcendantal... 😊

Plus sérieusement, ce mot doit associer des choses positives ! Ensuite, vous méditez en le répétant au rythme que vous voulez : vite, lentement, c'est comme vous le sentez mais la répétition est un outil de base pour déposer votre conscience afin d'occuper votre esprit.

NB : le mantra universellement le plus connu est "AUM".

(#6) **Ex6: Focalisation sur le comptage**



Principe et technique :

- Cette technique est moins conventionnelle, plus scolaire et enfantine mais ce n'est pas grave, le but est de vider votre esprit !
- Ressentez avec détachement : vous ne pensez plus, dans le sens de ressenti, pas de le conscientiser, nuance !

NB : Pas trop sinon c'est comme toucher la bulle de savon elle explose, ou analyser la période d'endormissement..., c'est très subtil et délicat, seule la pratique et la régularité vous y conduiront...

(#7) **Ex7: Méthode Pleine Conscience/Mindfulness**



Principe et technique :

- Cette méthode de méditation ne sert pas exactement à vider votre esprit mais elle fera le lien avec la prochaine étape de notre voyage intérieur, à savoir ressentir le flux d'informations.
- La pleine conscience signifie être conscient. Ainsi, on peut être assis les yeux fermés, mais on peut pratiquer aussi à tout moment de la journée : c'est plus une sorte d'habitude permanente d'être complètement absorbé par ce que vous faites.

Exemple : vous faites la vaisselle, vous êtes complètement absorbé par la tâche (pas la saleté, l'action 😊), vous ne pensez pas à autre chose : un souvenir de votre dîner ou le verre entre amis d'hier ou ce que vous allez dire pour votre réunion demain...

NB : à 90-95% du temps, la plupart d'entre nous, nous sommes en pilote automatique : nous faisons des tâches sans faire attention, nous pensons à autre chose... Nous ne sommes que rarement encrés dans le présent.

Pour preuve, il arrive que l'on se dise : "Est-ce que j'ai fait ceci ou cela ?", vu que les images manquent, on n'était "pas dedans", dans l'action, dans la partie... Être en pleine conscience, permet de développer ses sens, sa mémoire et implicitement sa réceptivité, sa sensibilité et, in fine, son intuition, sa créativité.

Cela étant, si constamment, vous êtes ailleurs et pensez à autre chose, votre mental est occupé, rempli et ne peut plus rien intégrer : c'est le principe de l'éponge pleine... N'est-ce pas Bob !

Voici en deux étapes majeures de manière **plus pragmatique** :

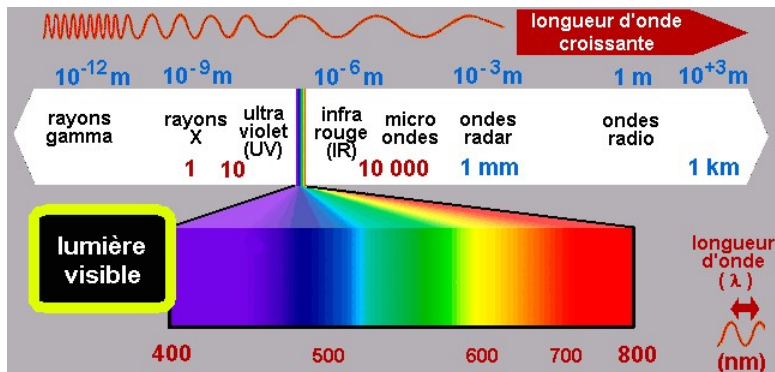
- 1-Vous vous concentrez sur votre tâche, vous êtes pleinement absorbé par l'action présente, vous pouvez visualiser un faisceau de lumière émis par vos yeux comme un projecteur.

- 2-Vous observez et vous êtes conscient de tous vos sens : les 5 sens conventionnels : toucher, vue, ouïe, odorat et goût. MAIS il y a dans la philosophie orientale un 6^e sens subtil ! **L'INTUITION** ! C'est ce qu'on appelle, en Orient le 3^e œil. Plus vous développerez vos 5 sens en pratiquant ces exercices de pleine conscience, plus votre 6^e sens s'émancipera, vous ouvrant les portes de la conscience et des perceptions..., vu qu'on a tendance à regarder la vie depuis le trou d'une serrure...



Pour mémo ou info, le monde physique (ladite matière, qui n'est autre que de l'énergie dont la densité est forte) ne représente que 4% de notre réalité, 27% constitue la matière noire (invisible) et 69% d'énergie noire (invisible). Du coup Saint Thomas qui ne croit que ce qu'il voit ne peut potentiellement voir que 4%.

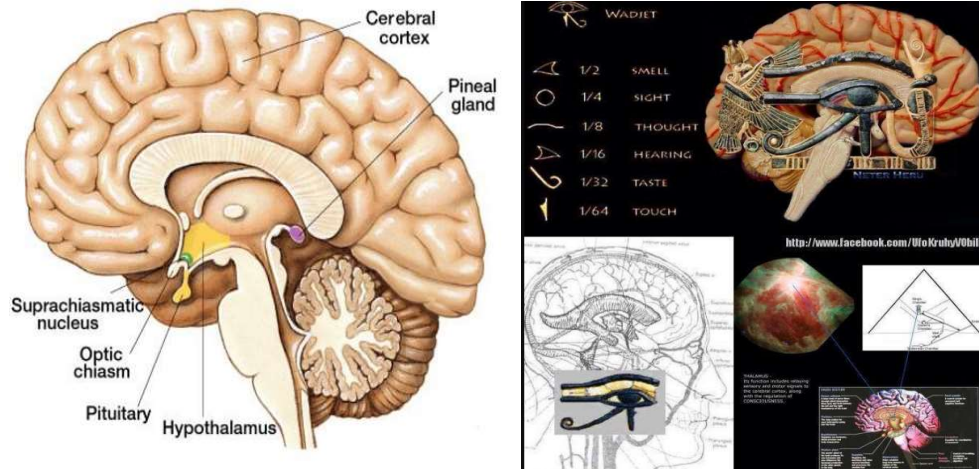
Et même parmi ces 4%, vous ne voyez qu'une infime partie du spectre de lumière correspondant à des fréquences, comme les ondes wifi, radio, radar (on ne voit pas leurs fréquences, ni même les radars planqués mais la prune reçue, là ça fait mal aux yeux souvent), en sont également. Regardez, justement avec vos yeux limités, p'tit clin d'œil, 😊 si vous en fermez un, c'est pire 😊:



J'espère que c'est clair, que vous me recevez et qu'on est sur la même longueur d'onde.

NB : Le 6^{ème} sens est lié à la glande pinéale et à l'organe pas plus gros qu'un haricot* ou un poids chiche, mais qui permet de réguler vos cercles circadiens (les cercles de sommeil) et aussi le siège de l'intuition : on pourrait dire que c'est le filtre, le barrage de l'inconscient collectif ("l'irréfléchi").

*Peut-être que la légende de Jack et le Haricot magique vous parlera davantage, comme une métaphore.



A1-2-Ressentez le flux de l'information



- Après avoir vidé votre esprit avec les techniques expliquées précédemment, concentrez-vous sur un objet : essayez de ne pas penser mais d'observer et "d'être pensé", je sais la tournure grammaticale peut surprendre, à première vue.

- Le but est **d'être passif** : ne pas juger, ni analyser ; il suffit de se laisser aller pour capter un maximum d'informations, de photos, d'associations... ne rejetez rien...
- Le principe est "être" : simplement... être ! Ressentez le flux de la vie, la Présence. L'objectif ultime est d'être inspiré, d'être pénétré par les idées : le principe de l'abandon ou **lâcher prise**.
- C'est **ressentir** (littéralement avec **vos sens**) **plutôt que conscientiser**, exclusivement de **manière cérébrale**.
- C'est ce qu'on appelle de manière très métaphysique **le fameux JE SUIS...** (I AM, en anglais) rien à voir avec l'ego, c'est votre **Soi/Moi supérieur libéré** de vos chaînes et affranchi de votre prison égotique, qui est, qui ressent et ce, sans filtres éducativo-socio-economico.&co... En gros, le véritable JE SUIS, c'est quand vous êtes à nu, naturellement sans vos habits incarnant vos masques, vos costumes de la mascarade, de la grande comédie dramatique que l'on appelle la vie. 😊



Ressentez le flux, le courant de la vie selon 4 critères :

- 1-Une image
- 2-Un mot
- 3-Un souvenir (le vôtre, des gens en général, en tant qu'archétype)
- 4-Un sentiment

↳ Après une certaine pratique et habitude, vous pouvez utiliser les 4 critères ensemble, en même temps mais commencez critère par critère, un par un, étape par étape.

Une fois que vous considérez que vous "maîtrisez" un critère, passez à un autre. Cela peut prendre quelques jours, quelques semaines voire quelques mois. Faites-le à votre rythme.

NB : Certains critères sont difficiles pour certaines personnes ; essayez, réessayez et si vous ne pouvez vraiment pas, abandonnez, ne vous obstinez pas, lâchez prise.

Ex8: Méthode de ressenti du courant des images

Principe et technique :

- A partir d'une idée / d'un concept / d'un thème, ressentez le flux d'une image puis de plusieurs images et écrivez-les sur un bout de papier.
- Videz votre esprit, n'orientez pas l'expérience, essayez d'être pénétré par des images spontanées sans aucune influence.
- Si vous voulez une métaphore ou une astuce, c'est comme si vous laissiez le courant de la rivière vous mener ; vous ne nagez pas, vous n'essayez pas d'avoir une influence : vous êtes comme un morceau de bois ; respectez le courant, ne luttez pas contre lui ni ajuster la trajectoire. Soyez passif, laissez-vous aller, abandonnez-vous, lâchez prise !

(#8) Ex8-test1 : Un arc-en-ciel

- ✓ Prenez quelques minutes pour faire le test : écrivez un maximum d'informations sur un morceau de papier sans interrompre le flux d'informations. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur un smartphone (ou tout autre appareil électronique) : il suffit de décrire ou d'indiquer un seul mot, par image.

- ✓ Essayez et exercez-vous avec d'autres exemples et d'autres thèmes, histoire de bien intégrer le principe :

(#9) Ex8-test2 : un Mur

(#10) Ex8-test3 : (la Terre

(#11) Ex8-test4 : (un) Aigle

(#12) Ex8-test5 : (un) Arbre

NB : Vous pouvez prendre n'importe quel moment que vous entendez d'une conversation extérieure, de la radio... puis vous tentez d'y associer des images.

Ex9: Méthode de ressenti du courant des mots

Principe et technique :

- A partir d'une idée / d'un concept / d'un thème, ressentez l'écoulement d'un mot puis de plusieurs mots et écrivez-les sur une feuille de papier.
- Videz votre esprit, n'orientez pas l'expérience, essayez d'être pénétré par des images spontanées sans aucune influence.

NB : Ce que je veux commencer à vous montrer maintenant, à ce stade, c'est qu'un mot, une image ne sont pas si différents dans le cadre du ressenti !

(#13) Ex9-test1 : Abstrait

- ✓ Prenez quelques minutes pour faire le test : écrivez un maximum d'informations sur un morceau de papier sans interrompre le flux d'informations. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur un smartphone (ou tout autre appareil électronique) : il suffit de décrire ou d'indiquer un seul mot.
- ✓ Essayez et exercez-vous avec d'autres exemples et d'autres thèmes, histoire de bien intégrer le principe :

(#14) Ex9-test2 : Subjectivité

(#15) Ex9-test3 : Amour

(#16) Ex9-test4 : Segmentation

(#17) Ex9-test5 : Vue d'ensemble

Ex10: Méthode de ressenti du courant des souvenirs

Principe et technique :

En fait, ce sont les mêmes techniques qu'avant, mais en se focalisant sur un sentiment à travers les souvenirs :

1-Les vôtres : vos souvenirs personnels

2-Des autres (personnes) : votre réseau proche : vos proches, vos amis, vos collègues...
Ce ne sont pas vos biens ni vos propriétés mais vous les empruntez en quelque sorte.

3-Des archétypes : ce sont des souvenirs de l'Humanité, provenant de l'inconscient collectif, patrimoine Mondial de l'humanité. Exemples : l'adolescent rebèle, le mari infidèle, le repris de justice, l'innocent emprisonné...

(#18) Ex10-test1 : Un accouchement : quand un bébé naît/vient au monde :

- ✓ Prenez quelques minutes pour faire le test : écrivez un maximum d'informations sur un morceau de papier sans interrompre le flux d'informations. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur un smartphone : il suffit de décrire ou d'indiquer un seul mot.

NB : n'orientez pas l'expérience mais cela peut être vos souvenirs de votre propre enfant lorsqu'il était bébé, ou de différents bébés : de vos amis, de films, des conditions du Moyen-Age...

- ✓ Essayez et exercez-vous avec aussi d'autres exemples et d'autres thèmes, histoire de bien intégrer le principe :

(#19) Ex10-test2 : L'Inquisition

(#20) Ex10-test3 : Le 20 Juillet 1969, Neil Armstrong devenant le premier homme sur la Lune

(#21) Ex10-test4 : Une Découverte

(#22) Ex10-test5 : Les événements du 11 Septembre (2001), pas le coup d'Etat au Chili de Pinochet en 1973, reversant l'Allende...

↳ Bien sûr, la mémoire est généralement liée aux sentiments, voici le pont avec la 4^e méthode.

- Je veux aussi vous montrer que la frontière entre la mémoire et le sentiment est vraiment étroite, et aussi, qu'on n'a pas besoin d'avoir nécessairement vécu un événement pour capter les données émotionnelles, les informations affectives...
- Encore une fois, à la fin de ce parcours concernant cet exercice, vous mélangerez les 4 axes : image / mot / mémoire / ressenti, en tant que bloc ou **essence non identifiée : flash**. Parce que ressentir réellement le flux ne permet pas vraiment d'identifier ou de faire la différence entre ces aspects : il arrive comme un quantum (un bloc) abstrait d'informations.

NB : Comme je l'ai expliqué en préambule, l'intuition se caractérise par le fait qu'elle se manifeste sous forme de flash, pas une longue phrase, ni une lettre encore moins un bouquin de 100 pages.

Ex11: Méthode de ressenti du courant des sentiments/émotions

Principe et technique :

En fait, ce sont les mêmes techniques qu'avant avec une focalisation sur une sensation à travers vos 5 à 6 sens : toucher, vue, ouïe, odorat et goût. MAIS, je me répète tant c'est crucial voire existentiel, il y a dans la philosophie orientale un 6^e sens subtil ! L'INTUITION !

(#23) Ex11-test1 : Amour

- ✓ Prenez quelques minutes pour faire le test : écrivez un maximum d'informations sur un morceau de papier sans interrompre le flux d'informations. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur un smartphone : il suffit de décrire ou d'indiquer un seul mot.

NB : N'orientez pas l'expérience mais cela peut être une focalisation sur un sens, 2 sens en même temps, un puis un autre, 5 en même temps... Lâchez prise !

- ✓ Essayez et exercez-vous avec d'autres exemples et d'autres thèmes, histoire de bien intégrer le principe :

(#24) Ex11-test2 : Accident

(#25) Ex11-test3 : Victoire (jeu)

(#26) Ex11-test4 : Mort

(#27) Ex11-test5 : Lumière

Ex12: Méthode de ressenti du courant des images / mots / souvenirs / émotions

Principe et technique :

- À partir d'une idée / d'un concept / d'un thème, ressentez le flux de ce qui vient sans aucun filtre, écrivez ces éléments sur un morceau de papier ou enregistrez-les vocalement.
- Videz votre esprit, n'orientez pas l'expérience, essayez d'être pénétré par des informations spontanées sans aucune influence. Cela peut être les 4 critères image / mot / sentiment / sens à la fois, ou un par un...

↳ N'analysez pas, ressentez juste !

(#28) **Ex12-test1 : Joie**

- ✓ Prenez quelques minutes pour faire le test : écrivez un maximum d'informations sur un morceau de papier sans interrompre le flux d'éléments. Vous pouvez également enregistrer votre voix sur un smartphone (ou tout autre appareil électronique) : il suffit de décrire ou d'indiquer une idée, un concept par un simple mot par idée.

- ✓ Essayez et exercez-vous avec d'autres exemples et d'autres thèmes, histoire de bien intégrer le principe :

(#29) Ex12-test2 : Noir

(#30) Ex12-test3 : Vie

(#31) Ex12-test4 : Sang

(#32) Ex12-test5 : Unité

A1-3-D'abord ressentez, pensez ensuite !

Ex13: Test de ressentir une personne

Principe et technique :

- Essayez de vider votre esprit, et ressentez une personne : son passé, son présent ; est-elle célibataire ? Avec des enfants ? Heureuse ?... A-t-elle eu des traumatismes ? Quel travail fait-elle ?... Essayez de vérifier après, en lui expliquant votre exercice.

(#33) Ex13-test 1 :

- Allez dans un café, seul, prenez un endroit où vous n'êtes pas vu et où il y a du monde.
- Observez une personne et "infusez-la" (je sais, la tournure peut sembler étrange : "*Mademoiselle, puis-je vous infuser...*" 😊) sans aucun filtre / sentiment / idée préconçue : soyez passif, neutre.
- N'analysez pas, ne pensez pas mais RESSENTEZ !
- Essayez de synthétiser les informations et idéalement allez vérifier en leur demandant (dans la mesure du possible)

(#34) Ex13-test 2 :

- Allez dans un café, seul, prenez un endroit où vous êtes près de la fenêtre donnant sur la rue avec un certain trafic de personnes, un flux de monde : un carrefour, un feu vert... Ce sera une sorte de speed dating de ressenti.
- Observez une personne et infusez-la sans aucun filtre / sentiment / idée préconçue : soyez passif, neutre.
- N'analysez pas, ne pensez pas mais RESSENTEZ !
- Essayez de synthétiser les informations et allez vérifier en leur demandant (dans la mesure du possible)

(#35) Ex13-test 3 :

- Allez dans un café, seul, prenez une place : là où vous n'êtes pas vu et où il y a du monde.
- Observez une table de 2 personnes (ou plus) et ressentez-les / infusez-les sans aucun filtre / sentiment / idée préconçue : soyez passif, neutre.
- N'analysez pas, ne pensez pas mais RESSENTEZ ! Qu'est-ce qu'ils disent ? De quoi il s'agit ? Quel est le sujet, l'ambiance, l'atmosphère... ? Ressentez la scène !
- Essayez de synthétiser les informations et allez vérifier en leur demandant

A2) (2^d Outil)-Activez votre enfant intérieur

Principe et technique :

L'enfant intérieur est le lien vers La Source.... Hein, il dit quoi le monsieur, quelle source ? La fontaine, le puits... en quelque sorte... L'essence, la vie, l'origine, la volonté, l'étincelle de vie, du Vivant...

L'enfant intérieur est un **trésor inestimable** qui permet :

- 1-De s'émerveiller de la vie
- 2-De remettre en question l'existence
- 3-De s'amuser car la vie est un immense terrain de jeu
- 4-De réactiver la source de créativité

5-Injecter de la couleur dans une vie parfois un peu terne et/ou en noir et blanc

Voici 10 techniques différentes pour réactiver votre enfant intérieur qui est, j'insiste une incroyable source d'inspiration, une source de vie, d'harmonie... !

Ex14: L'Auto-hypnose

Quel que soit le nom : autohypnose ou méditation guidée ou encore auto-conditionnement, auto-suggestion, je vous invite vivement à essayer les 3 options sous forme de 3 tests car les résultats seront systématiquement différents.

Comme l'ont dit Héraclite et/ou Confucius : « *Aucun homme ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve, car ce n'est pas le même fleuve et ce n'est pas le même homme.* »

Principe et technique :

- Étape 1-vous visualisez chaque membre / partie de votre corps pour vous détendre
- Étape 2-vous comptez de 10 à 1 en visualisant un escalier et en vous sentant descendre les marches une par une.
- Étape 3-vous arrivez devant la porte d'entrée représentant un portail : "la porte sans porte" vous menant à votre jardin secret (votre inconscient)
- Étape 4-vous insérez vos intentions, phase essentielle appelée : INJECTION / INDUCTION : Moment idéalement pour les injections / suggestions, l'essence de vos messages et objectif*.
- Step5-vous revenez en comptant de 1 à 10 en montant les différentes marches de l'escalier.

NB : *Cette technique que je partage avec vous (voir après) est valable pour tout type d'objectif : la confiance en soi, les addictions, les blocages, les phobies...

(#36) Option1-test1

- Veuillez trouver ci-après un dossier d'autohypnose / méditation guidée.
- Vous pouvez simplement l'écouter et le faire régulièrement jusqu'à ce que vous infusiez l'essence.
- Vous lisez le texte en le personnalisant et en vous enregistrant avec la fonction micro de n'importe quel smartphone...

↳ NB : désolé, sur le cours en ligne, je le mets en pièce jointe, podcast facilement téléchargeable mais dans un manuel écrit, c'est plus difficile. 😊 Et puis, vous allez mettre un peu la main à la pâte... D'autant que le fait que ce soit votre propre voix, sur un plan neurologique, neuroscientifique, psychanalytique, l'effet sera plus fort... Croyez en mon humble expérience. Ayez confiance... LOL

- Il y a des battements binauraux (stimulant la dissociation) + ondes thêta + 432 Hz *
- C'est un long processus dont la régularité améliorera les effets.

*Voici le lien, de musique en 432 hertz idéale (c'est de la musique BIO, oui, oui sans toxines du type 440 Hertz dissonantes, je vous invite à creuser la question...).

- Vous pouvez les télécharger gratuitement, elles viennent de mes amis de confiance, des frangins admirables GAIA MEDITATION... (une famille adorable qui gagne à être connue...)
- ✓ Vous pouvez utiliser ces musiques pour tout type de méditation, relaxation... Leur chaîne YT est également excellente ; profitez-en, c'est gratuit et ça peut rapporter gros. 😊

https://www.youtube.com/watch?v=83BsC8Wvmok&ab_channel=GaiaMeditation

- ✓ 2e option : connexion à l'univers (pour fumer la moquette ? Non, pas besoin, juste du prana) :

https://www.youtube.com/watch?v=Cd1zemVPmB4&t=566s&ab_channel=GaiaMeditation

TRAME-Structure de l'autohypnose

Légende:

NB: les informations clés pour comprendre le cadre / la structure, pas besoin de les répéter

NB1: les phrases en noir sont à répéter

NB2: les phrases en bleu sont des exemples à remplacer selon votre besoin personnel. Vous pouvez ainsi les modeler, les ajuster à votre guise. Par exemple sur la confiance en soi, une phobie, un trauma...

[A ne pas prononcer, simples indications]

Intro-Exemples de suggestions

Suggestions pour l'enfant intérieur, dans notre suivi, nous prendrons la première... :

- *Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.*
- *Votre enfant intérieur est à l'aise, plein d'Amour et plein d'attention, et peut s'exprimer spontanément étant en de bonnes mains.*
- *Votre enfant intérieur est plein d'innocence. Il ne pense qu'à profiter de la vie, pour lui, la vie est un immense terrain de jeu.*

A-Définissez un objectif clair

- Avant de commencer, réfléchissez profondément à votre objectif.
- Répétez clairement votre objectif et votre intention, par exemple :

Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

B-Choisissez une position confortable : soigner la préparation

1-Respiration abdominale

- **Fermez la bouche et inspirez par le nez tout en gonflant votre ventre**
L'air pénètre dans vos poumons, puis votre diaphragme s'abaisse pour permettre à votre poitrine de s'ouvrir. Vous le faites lentement et naturellement. Vous le sentez apporter calme et bonheur.

- **Maintenant fermez la bouche et gardez l'air pendant quelques secondes**
Comptez 3, 5, 7 ou 10 secondes comme vous le souhaitez comme vous le ressentez.
- **Expirez par la bouche** pendant que vous videz l'air de votre estomac.
- **Maintenant fermez la bouche** et gardez l'air à l'intérieur pendant quelques secondes
Comptez 3, 5, 7 ou 10 secondes comme vous le souhaitez comme vous le ressentez.

[Répétez cet exercice 3 fois]

2-Visualisez chaque partie de votre corps afin de les détendre

- Visualisez maintenant chaque partie de votre corps, de vos pieds à votre tête.
- Concentrez-vous sur chaque partie de votre corps en la contractant puis en la relaxant.
- Appliquez une tension musculaire sur votre **pied droit**. Courbez vos orteils vers le bas. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **pied droit** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Ensuite, « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps
- Appliquez une tension musculaire sur votre **tibia droit**. Resserrez vos mollets en tirant vos orteils vers vous. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles du **mollet droit** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps
- Appliquez une tension musculaire sur toute votre **jambe droite**. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de toute votre **jambe droite** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps

[Répétez l'exercice de l'autre côté du corps, le côté gauche]

- Appliquez une tension musculaire sur votre **main droite**. Serrer le poing. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **main droite** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps
- Appliquez une tension musculaire sur tout votre **bras droit**. Serrez vos biceps en tirant votre avant-bras vers votre épaule. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de tout votre **bras droit** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.

[Répétez cet exercice/série de l'autre côté du corps, le côté gauche] **RÉPÉTEZ LES MODIFICATIONS CI-DESSUS POUR CHAQUE MEMBRE.**

- Vous appliquez une tension musculaire sur **vos fessiers**. Serrez en rapprochant **vos fessiers**. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de vos fesses aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire à votre **estomac**. Aspirez votre estomac. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **estomac** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire sur votre **poitrine**. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **poitrine** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire sur votre **cou** et vos **épaules**. Soulevez vos **épaules** pour toucher vos oreilles. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **cou** et de vos **épaules**, aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire à votre **bouche**. Ouvrez suffisamment la bouche pour étirer les charnières de votre mâchoire. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **bouche** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire à vos **yeux**. Fermez bien les paupières. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de vos **yeux**, aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.
- Vous appliquez une tension musculaire sur votre **front**. Soulevez vos sourcils aussi loin que vous le pouvez. Prenez une respiration lente et profonde et serrez les muscles de votre **front** aussi fort que possible pendant environ 5 secondes. Puis « relâchez simplement et doucement » et sentez la tension se retirer et relâcher votre corps.

3-Vous comptez à rebours de 10 to 1

- Maintenant, vous comptez de 10 à 1 en visualisant un escalier et en vous sentant descendre les marches, une par une et lentement :

10-vous vous trouvez en haut d'un grand escalier, sur la marche la plus élevée, vous voyez le nombre 10, vous respirez profondément pendant 5 secondes

9-vous descendez et marchez sur la marche numéro 9, vous voyez le numéro 9, vous respirez profondément 5 secondes

8-vous descendez et marchez sur la marche numéro 8, vous voyez le numéro 8, vous respirez profondément 5 secondes

7-vous descendez et marchez sur la marche numéro 7, vous voyez le numéro 7, vous respirez profondément 5 secondes

6-vous descendez et marchez sur la marche numéro 6, vous voyez le numéro 6, vous respirez profondément 5 secondes

5-vous descendez et marchez sur la marche numéro 5, vous voyez le numéro 5, vous respirez profondément 5 secondes

4-vous descendez et marchez sur la marche numéro 4, vous voyez le numéro 4, vous respirez profondément 5 secondes

3-vous descendez et marchez sur la marche numéro 3, vous voyez le numéro 3, vous respirez profondément 5 secondes

2-vous descendez et marchez sur la marche numéro 2, vous voyez le numéro 2, vous respirez profondément 5 secondes

1-vous descendez et marchez sur la marche numéro 1, vous voyez le numéro 1, vous respirez profondément 5 secondes

- Ensuite, littéralement, vous vous sentez tomber dans le néant, dans le vide ; vous tombez et perdez le contrôle, il n'y a même pas d'apesanteur, un gros nuage amortit votre chute comme de la barbe à papa du coton tout doux qui vous embrasse. Et de l'obscurité, la Lumière apparaît. Vous pouvez, petit à petit, à votre convenance, à votre rythme, vous lever dans votre monde intérieur, votre inconscient : vous vous sentez bien, en profonde harmonie, en paix avec tout et toute forme de vie...

4-Vous arrivez en face d'une porte représentant un portail

Vous arrivez maintenant devant une porte représentant un portail. Il s'agit-là, de la mystérieuse « porte sans porte ». Elle vous amène à votre jardin secret : une température parfaite, une légère brise, une rivière transparente, un jardin étonnant au feuillage vert intense, la montagne touche le beau ciel bleu qui flirte avec quelques nuages laiteux. Vous pouvez apercevoir des oiseaux blancs qui volent dans le ciel ... Ce sont de blanches colombes...

Tout vibre, tout est harmonieux, c'est comme un conte de fées, c'est somptueux, véritablement féériques, les arbres (de vie) semblent chanter, la nature crée une symphonie étonnante dont toutes les composantes révèlent une note. Vous écoutez et jouez cette musique miraculeuse, elle vibre en vous, hors de vous : avec ou sans son, en se synchronisant sur les battements de votre cœur.

Vous savez que cet endroit est ici, en vous, à travers vous, il y est pour toujours, il est là et à chaque instant, vous pouvez retrouver votre chemin comme un refuge, tel un havre de paix...

C-Injections / suggestions / invocations

- Vous pouvez maintenant exprimer, à nouveau, votre désir à votre inconscient, comme si c'était le génie de la bouteille d'Aladin qui pouvait satisfaire tous vos désirs, exaucer tous vos vœux. Il n'est pas votre maître mais votre serviteur, toujours là pour vous servir, entièrement à votre disposition... C'est même un plaisir et un honneur de vous servir. Il adore que vous le sollicitiez : plus vous le faites et plus c'est la fête pour lui...

Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

- *Vous pouvez répéter 5/10 fois cette injection, ce désir :*

2-Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

3- Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

4-Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

5- Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

- Vous vous laissez vous aller, vous lâchez prise et vous laissez le désir s'imprégner dans votre inconscient, par votre inconscient qui travaille activement pour vous ; pendant que vous vous reposez, vous profitez de ce moment d'éternité, pour vous détendre, vous vous laissez aller. Vous profitez de cet instant magique et sacré. Vous prenez une longue et profonde inspiration. Vous êtes serein(e). Vous savez que vous pouvez déléguer cette responsabilité à votre inconscient. Il gère... Vous êtes en pilote automatiquement, il s'occupe de tout... Comme c'est bon de profiter de ce moment pour vous, rien qu'à vous... Vous vous détendez et juste appréciez... Comme c'est bon, comme c'est agréable, vous vous sentez tellement bien.

[Attendez 3 min] Vous entendez au loin, se rapprochant de vous, comme une voix, une belle musique... que votre enfant intérieur vous fredonne une douce et jolie comptine de sa tendre

petite voix d'ange : "Dodo, l'enfant dormira bien vite, dodo l'enfant do, l'enfant dormira bientôt..."

- Vous visualisez que vous êtes votre enfant intérieur, vous avez 3 ans. Vous êtes petit (e), pas plus de 1 mètre de hauteur. Vous êtes petit(e) et pouvez ainsi vous faufiler partout.
- Vous vous sentez si bien, en parfaite harmonie, vous vivez dans un conte des fées, un endroit féerique, très lumineux. Votre enfant intérieur s'assied sur vos genoux ; en tant qu'adulte, vous embrassez votre enfant intérieur, vous le serrez fort dans vos bras, de tout votre cœur, de tout votre amour. Vous vous embrassez vous-mêmes et mutuellement : vous embrassez votre enfant intérieur et votre enfant intérieur vous embrasse de tout son cœur et de tout son amour. Entendez sa petite voix candide, pure, douce qui vous murmure : « JE T'AIME tout fort, de mon cœur. » En retour, vous lui dites : Moi aussi, JE T'AIME très très très fort, du plus profond de mon cœur. Nous sommes unis à vie. Vous prenez soin de votre enfant intérieur. Vous caressez votre enfant intérieur.

Vous entendez que votre enfant intérieur vous fredonne à nouveau cette même douce et jolie comptine de sa tendre petite voix d'ange : "Dodo, l'enfant dormira bien vite, dodo l'enfant do, l'enfant dormira bientôt..."

- Vous visualisez que vous souriez à votre enfant intérieur et que votre enfant intérieur vous sourit en retour en tant qu'adulte. Vous réactivez la pure complicité depuis toujours.
- Il est temps désormais de refaire surface, de revenir à votre état normal de conscience. Vous pouvez à nouveau remercier votre inconscient de travailler pour vous et de réaliser votre rêve ici et maintenant et pour toujours, depuis toujours. En effet, il a bien intégré tous vos demandes profondément en lui pour toujours, de manière indélébile.

Votre enfant intérieur se sent en harmonie, il est le fruit de votre créativité et de votre capacité à s'émerveiller de la vie.

- Il est temps de revenir, maintenant vous comptez de 1 à 10 en visualisant quelques marches d'un escalier et en vous sentant les monter, une par une et lentement :

1- vous sautez sur la marche la plus basse, vous voyez le numéro 1, vous respirez profondément 5 secondes

2- vous vous levez et marchez sur la marche numéro 2, vous voyez le numéro 2, vous respirez profondément 5 secondes

3- vous vous levez et marchez sur la marche numéro 3, vous voyez le numéro 3, vous respirez profondément 5 secondes

4-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 4, vous voyez le numéro 4, vous respirez profondément 5 secondes

5-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 5, vous voyez le numéro 5, vous respirez profondément 5 secondes

6-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 6, vous voyez le numéro 6, vous respirez profondément 5 secondes

7-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 7, vous voyez le numéro 7, vous respirez profondément 5 secondes

8-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 8, vous voyez le numéro 8, vous respirez profondément 5 secondes

9-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 9, vous voyez le numéro 9, vous respirez profondément 5 secondes

10-vous vous levez et marchez sur la marche numéro 10, vous voyez le numéro 10, vous respirez profondément 5 secondes

- ↳ Nous y voilà, vous êtes arrivé à la porte de votre conscience. C'est à vous d'ouvrir la porte quand vous voulez et quand vous en avez envie... Une fois que vous pensez que c'est le bon moment, vous pouvez doucement ouvrir les yeux. Bienvenu à la maison ! Bienvenu chez vous !

(#37) Option2-test 2

- Vous pouvez également modifier/ajuster certains passages/parties du texte et le personnaliser, selon votre propre intuition, votre propre ressenti. Cela permettra peut-être de développer et d'approfondir davantage un passage, un axe...
- Il active également votre processus intuitif d'enseignement et d'apprentissage concernant la méthode T.I.P (Théorie Intuition Pratique).
- C'est un long processus dont la régularité améliorera les effets.
- *Comme mentionné précédemment mais j'insiste lourdement à des fins pédagogiques pour que vous intégrez pleinement cette idée et notion que cette technique que je partage avec vous (la fameuse trame), est valable pour tout type d'objectif : la confiance en soi, les addictions, les blocages, les phobies...

↳ DONC, n'hésitez pas, vous verrez des miracles se produire, si vous jouez le jeu et bien sûr en êtes convaincu.

NB : la notion somatique fait la moitié du travail, une personne septique (pas une fausse septique, une vraie septique 😊) qui veut faire l'expérience pour démontrer que c'est débile et que ça ne marche pas, qu'il gagne du temps, par avance je peux dire qu'en effet, elle sera réalisée dans son auto-prédiction, autoréalisation et auto-conditionnement...

C'est vrai pour tout quasiment **dans la vie...** A bon entendeur salut

Ex15: Visualisation/méditation sur l'enfant intérieur



Principe et technique :

(#38)

- Visualisez-vous en tant qu'un enfant (3-4 ans) sur une balançoire puis cet enfant que vous jouez (en tant que rôle) vient embrasser et faire un gros câlin d'amour, à l'adulte que vous êtes maintenant : vous le chérissez comme jamais auparavant, vous lui accordez toute l'attention que vous pouvez. A vrai dire, vous lui accordez toute l'attention qui lui a manqué et tout l'amour que vous pourriez donner à votre propre enfant.



- Visualisez le scénario avec un maximum de détails, enregistrez-vous avec un support audio par exemple pour faire une méditation guidée. Vous répétez cette expérience autant de fois que possible. Infusez cette essence.
- Essayez de le faire sur 10 minutes minimum, avec un maximum d'intensité (de l'émotion), chaque jour pendant 7 jours minimum. Idéalement, si vous pouvez vous le permettre et si vous souhaitez massifier l'effet, faites cette expérience sur 21 jours.

Ex16: Regardez des dessins animés ou lisez des bandes dessinées de votre enfance

Principe et technique :

(#39) C'est une sorte de "voyage dans le temps". Vous réactivez votre mémoire émotionnelle et sensorielle :

- Regardez des dessins animés ou lisez des bandes dessinées de votre enfance.
- Soyez conscient de l'ambiance en privilégiant certaines couleurs, certains sons, la musique, les images, les dessins.
- Essayez de ressentir et d'accéder à votre état d'esprit à cet âge, cette période : votre innocence, votre sentiment, votre peur peut-être due à un certain visage, celui du méchant (le personnage pervers, comme "la tête de microbe" dans *La Vie* ou *Il était une fois l'homme*)...

- Regardez de longues minutes, écoutez les musiques puis fermez les yeux et remettez-vous dans l'ambiance de cette période... Réactivez cet état d'esprit, cette innocence, votre schéma de pensée de l'époque, votre côté puéril et gamin(e).



Voici quelques suggestions, cela étant cela dépend de votre âge, mettez-vous sur YT (entre autres), avec un bon mot clef et vous trouverez tous vos trésors d'antan, en voici quelques pépites :

- ✓ **Les Mystérieuses cités d'or :**

https://www.youtube.com/watch?v=9w_zn3uRwPU&ab_channel=GK-G%C3%A9n%C3%A9riKids

- ✓ **Les mondes engloutis :**

https://www.youtube.com/watch?v=IYZYK4Na4KQ&ab_channel=didipohu4tv

- ✓ **Ulysse 31:** <https://www.youtube.com/watch?v=IkyMTTocs->

[A&t=84s&ab_channel=G%C3%A9n%C3%A9riquesdedessinsanim%C3%A9s](https://www.youtube.com/watch?v=IkyMTTocs-A&t=84s&ab_channel=G%C3%A9n%C3%A9riquesdedessinsanim%C3%A9s)

- ✓ **Jayce et les Conquérants de la Lumière :**

https://www.youtube.com/watch?v=9E1zTFBVf8Y&ab_channel=G%C3%A9n%C3%A9riquesdedessinsanim%C3%A9s

NB : petite aparté, "on" a bien semé les graines de la fleur de vie...

D'ailleurs, si ça vous amuse :

- ✓ **Les Mystérieuses cités d'or** : L'Eldorado, la quête alchimique de l'or versus l'OR (Our/Nour dans le mysticisme de l'alchimie, l'hermétisme, l'occultisme, Kabbale, Gnose, Soufisme...
- ✓ **Les mondes engloutis** : Le monde intérieur, le secret subtil de l'univers dans l'énergie, l'hyperborée...
- ✓ **Ulysse 31** : L'Ether, l'inconscient collectif, la transcendance, les mondes parallèles, le multivers...
- ✓ **Jayce et les Conquérants de la Lumière*** : les combattants de la Lumière (starseeds), les anges déchus, l'Armageddon, l'Apocalypse...

*Celui-ci s'écoute très fort et en dansant, comme un ouf, genre style 80's...

NB2 : On verra comment décrypter, en pratique les dimensions artistiques...

J'ai écrit un ouvrage comme je vous ai dit pour cela : éveiller l'enfant intérieur *Les contes d'apothicaire* puis un tome2 *Les contes d'apothicaire (rêves ailés)* pour pratiquer l'exercice de décryptage, d'initiation au symbolisme :

Les contes d'apothicaire en e.Book:

<http://aurelienmillot.com/index.php/product/les-contes-dapothicaire/>

Les contes d'apothicaire dispo en audio :

https://www.youtube.com/watch?v=yjYyZwFcNNY&t=49s&ab_channel=ShambaliRetreat

Les contes d'apothicaire (rêves ailés) :

<http://aurelienmillot.com/index.php/product/les-contes-dapothicaire-reves-ailles/>

NB3 : Je me suis amusé à refaire tous les grands classiques : *Alice au pays des merveilles*, *Peter Pan*, *Blanche Neige et les 7 nains* (heu, nains, l'autre c'est une autre histoire 😊)... Tous sont bourrés de symboles et niveaux de lecture très larges...

Et encore je ne vous fais pas part des *Harry Potter*, *Le Roi Lion*, *Soul*...

Je recommande sans modération, surtout quand vous voulez une bulle de fraîcheur dans un monde de brutes parfois et que vous voulez juste respirer un peu, sans mascarade et faire une pause par rapport à regarder en boucle BeauFM... 😊 En tant que conseil holistique, en nutrition entre autres : faites attention à tout ce que vous ingérez, notamment les infos dans leurs plus grandes largesses... A bon entendeur salut !

Ex17: Ravivez une étrange pensée de l'enfance

Principe et technique :

Que veut dire des pensées dites "étranges" ? Des petits délires, des constructions imaginaires de l'enfance qui créent ses propres lois, construit ses univers, ses personnages... ; le fameux, l'archétype : "*on disait que...*". Par exemple "*on disait que t'étais le méchant et moi **le** police.*" Ou encore "*on disait que t'étais un indien, et moi, le gentil le cow-boy*". Ben, oui c'est connu les blancs sont les gentils et les peaux rouges les autres de facto... Je vous invite à regarder *Le dernier des Mohicans* et la dimension machiavélique des visages pâles pour dire les choses crûment et de manière vulgaire comme leurs desseins l'étaient, entre "les grenouilles" (french frogs) et "roast beef" qui se disputaient le beef steak en faisant se battre "leurs" indiens (leurs propres tribus)...

"On disait que... j'étais drôle".

Ah oui... "*on disait que Ken de Barbie lui disait qu'il voulait la ken*" **BIP**, double faute, carton rouge, Mr Millot, non interdit, vous êtes viré, vous sortez, double faute : enfance et vulgarité - 18ans...

Si j'ai le droit de réponse, alors en 3 temps, petite danse de la vie, pas du ventre, la valse à 3 temps...

1-on disait que j'étais daltonien, donc ton carton rouge, il est juste vert caca d'oie foncé, et qui vous dit que mon rouge n'est votre vert et inversement, juste un encodage chromique à la base...

Realize, with Real Eyes the Real Lies... ("Réalisez avec de yeux réels les vrais mensonges": mais on perd toute la rime...)

2-aseptisons les enfants dans des bulles irrespirables pour qu'en sortant dehors dès les portes du métro, de l'école, ils soient pris d'attaque de panique respiratoire (métaphore oblige)

3-franchement, je réactive, et me dévoile sur un plan psychanalytique, oui les enfants sont "sexués" (sur un plan psychanalytique, pas animé par une envie sexuelle, c'est différent) et je me souviens encore vers 3-4 ans assister à des jeux de Barbie entre ma sœur et sa copine de 2 et 3 ans mes aînées sans que je ne participe, genre pur spectateur. Or, ça faisait des trucs chelou de "on disait que Ken et Barbie faisaient les bisous" (je ne travestis par le texte) et aussi "on disait qu'ils allaient faire des cochonneries de grands..." Véridique ! Marine, Elodie... Si vous me lisez hahaha, et au passage ça n'en a pas fait des nymphos...

Perso, j'ai été systématiquement amoureux de mes nourrices ; je demandais à ma mère pour qu'elle soit jolie ; allo 3-4 ans, je vous rassure : je me suis soigné...

Madame Froidure, mon instit du CP, j'étais secrètement amoureux d'elle, "du pour de vrai", "pas pour du rigoler" !

PS : Un conseil, on ne rigole pas avec ce genre de choses, l'amour et les larmes des petits doudous, des enfants, même les ouin ouin du biscuit écrasé ou volé à la récré... c'est tragique, un monde s'écroule, mais leur peine et détresse sont bien réelles... Du ciel, nos problèmes de grands n'ont plus de relief, une montagne est identique à une plaine... A bon entendeur salut !

Allez tiens, avant les délires, allongez-vous sur le divan de Monsieur *Assassinowicz* (*alias le psychiatre fou*)... LOL En l'occurrence, c'est pas de la psychiatrie mais de la psychanalyse... Remémorez-vous des émotions, comme des amourettes d'enfance, de ce genre ou même des idées un peu étrange...

Allez, dernière confidence : à l'âge de 3 ans, sur le Parking de Continent (pas de pub, cette enseigne est morte), un hypermarché, j'ai eu une sensation ultra étrange, une extension de moi-même, si je puis dire (LOL), à la vue de Minnie Mouse dans une position suggestive sur le magazine *Le journal de Mickey*... Et encore je fais soft vu qu'y a un autre détail...

Ce domaine est fascinant, quand on est sorti des pipi caca de gosses, l'énergie sexuelle de la Kundalini en référence au Tantrisme etc, prend une toute autre dimension... Ne me faites pas dire n'importe quoi : je n'ai pas parlé de truc chelou avec les enfants, je parle que naturellement, ils sont sexués ; un bébé a des érections (cela ne veut pas dire qu'il veut faire l'amour, c'est juste mécaniquement le corps a des pulsions/stimulations)... Si vous le changez à ce moment et si vous êtes choqué de voir cela et lui mettez une petite tape sur les fesses, clochette de Pavlov, association = mère = protection = amour = bonheur = plaisir... BOOM, et 20 ans plus tard "Claque, claque, hum..." LOL ... Ah d'accord, je comprends mieux maintenant !...

Bon, passons, "on disait qu'on n'avait pas compris"....

Dernière anecdote, vu que ça risque de parler à certains, genre le daron (père) qui zappe la scène de sexe (de fesses) DU film du soir (quand il n'y avait pas de quoi zapper et qu'il fallait être à l'heure genre 20h30'00 et ensuite le spectacle des news, les pubs ont fait que c'était 20h45-50 et d'autres chaines... Aujourd'hui c'est à la carte... BREF, ou 2^e école, le daron la laisse, "la scène de fesses" (scène d'amour), et vous, vous vous sentez gêné(e) (comme d'avoir entendu le pet discret mal géré de mamie qui est sourde), donc très étrangement : "Ah tiens j'avais oublié que j'avais faim ou besoin d'aller aux toilettes", genre super plausible... Perso, c'était la 2^e école, et si bien, qu'un jour, j'ai cassé le tabou : ma blague vers 5-6 ans était de dire : "Ne m'obligez pas à faire semblant de pas comprendre"... Ben oui, avec leurs blagues d'adultes, en soirée entre amis, si tu manges avec eux, c'est difficile de se boucher les oreilles en même temps, mais eux pensent que t'es sourd ou que t'es un fantôme, ou bien un figurant, un meuble... Je me souviens de mon père dire en riant : "Ah bon tu comprends, mais tout... ?"

NB : Quand on aura capté que l'interdit attire, alors la pomme de la connaissance, la mort, tous ces tabous disparaîtront... C'est un principe ancestral : ayant pratiqué des années, le Qi Gong, la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvéda indien, le Yin & Yang, Ida & Pingala... ; je peux affirmer que ce n'est pas une légende, un mythe ; c'est de la physique, principe de dynamo, magnétisme, énergie libre, principe binaire d'attraction-répulsion vectorielle et, de là,

psychologiquement d'action-réaction : fuis-moi, je te suis, suis-moi, je te suis... On parlait d'idées torturées, celle-ci est incroyable... Sans parler de fermer un œil sur le bas-côté de la route pour ne pas voir la mort, lors d'un accident, alors que l'autre ne peut s'empêcher de voir...

L'interdit en psychologie est passionnant, interdisez les drogues, dites-leur c'est mal, vous aurez les pires junkies,... Mais leur dire : "C'est génial mais ensuite c'est juste horrible, et vous découvrirez la déchéance... allez-y essayer, bon courage, à jamais..."

Je ne prône pas cet extrême mais interdisez la junk food à un gosse, alors à 20 ans, seul sur un campus, c'est "MacDeum" matin, midi et soir, avec dimanche Pizza en guise de jeûne et détox, histoire de se remettre du weekend beuverie... Je ne parle pas de "pas avant le mariage"...

D'ailleurs, sans transition (😊) quizz corrélant tout cela, dans quel pays vend-t-on le plus de fouet coquin en ligne ?... Petit indice, ça joue bien au golf(e) avec des balles en or (noir)... Hihhi, et encore, et alors... C'est très drôle... Deux tabous existentiels : la mort et l'amour (incluant sexe, émotions...), creuser là-dedans et vous trouverez une double face : 1-une boîte de Pandore et 2-l'Arche d'Alliance... Un peu comme Tesla disait : « *Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes de fréquences, d'énergies et de vibrations.* »

Bref, vaste concept que l'aventure humaine, si fascinante et parfois effrayante...

On disait... ?

Ah oui, on disait qu'on disait qu'on écrivait un livre interactif* de créa, pour recréer l'atmosphère de l'enfance pour réactiver l'enfant intérieur, fruit de l'ouverture, l'émerveillement de la vie, du jeu, du questionnement des règles des jeux des grands qui en fait, sont juste des enfants, pas sages parfois, gâtés, qui ont mal vieilli... Pas tous bien sûr...

*Vous allez voir, petit à petit, vous allez comprendre que les grands sont des petits enfants, et que souvent leur enfant intérieur ayant été tellement malmené, que pour se venger, ils veulent casser vos jouets ou sinon tout garder et, à l'extrême, casser eux-mêmes leur château de sable, plutôt que ce soit la mer ou qu'un autre enfant y joue ou encore pire qu'il le fasse à sa place... Mon ouvrage *Papa, pourquoi pas* racontera cela, sous forme tendre de 99 questions naïves a priori d'un bambin

à son père... Papa pourquoi ce livre ? ... Papa pourquoi être créatif ? Papa pourquoi apprendre et aller à l'école ?...

Il sortira vers le 31 juillet 2021 hahaha (je m'y suis mis en 2016 pour mettre au monde ce bébé). Cette année, il y en a 6 autres prévus en gestation, en plus de ces 2 présents (**RÉCRÉATION**), *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*.

Alors reprenons en style télégraphique et en "bullet point"... Vous comprenez pourquoi maintenant ! Ça évite de partir dans de la prose ou autre délire littéraire tel un labyrinthe... 😊

- Parfois, quand on est enfant, on a une drôle de façon de penser : on est convaincu de choses folles et, pour nous, c'est tout à fait normal.
- (#40) Essayez de réactiver ces idées et par-là même votre état d'esprit, vos sensations ainsi que votre sentiment d'être confiant face à cette vision non conventionnelle.
- Partage personnel : pour vous aider, permettez-moi de partager 4 d'entre eux/elles (délires et idées folles), en guise d'inspiration, c'est comme un fou rire, c'est contagieux, donc laissez-moi vous donner le La...
 - ✓ **Exemple 1** : quand j'étais petit (environ 3-4 ans), je pensais que si je prenais une photo devant l'écran du téléviseur, je passerais de l'autre côté du miroir. *L'école des fans* ayant été le déclencheur...
 - ✓ **Exemple 2** : quand j'étais enfant (vers 3-4 ans), je pensais que derrière une cascade, il y avait un autre monde, c'était une sorte de chemin / passage vers une autre dimension.
 - ✓ **Exemple 3** : quand j'étais petit (environ 3-4 ans), je pensais qu'il y avait des géants qui s'amusaient avec nous comme leurs jouets et tout ce qu'ils faisaient, avait un impact sur nos vies, comme des avatars (ça a donné un ouvrage "*L'amusement-La muse ment*", en 2021).

- ✓ **Exemple 4** : quand j'étais petit (environ 7-8 ans), je pensais que peut-être que nous étions tous individuellement en train de changer d'une vie à l'autre continuellement en intégrant les souvenirs des autres, ainsi on jouait au trampoline d'une vie à l'autre sans cesse mais sans le savoir... Une sorte de saute-mouton (calmez-vous, oui il y a 2 blagues à faire)... Or j'ai retrouvé ce délire dans les textes sacrés entre autres hindous Vedas, Vedanta, entre autres en 2005-2006...

☞ Nous en avons tous, des petits délires, des pensées dites "étranges". Essayez de les réactiver et surtout de les analyser : ce qui était caché, exprimant subtilement, un refoulement, une peur (de soi-même, de votre lignée : parents, aïeux, karmique* (la grenouille 😊, Kermit la grenouille, désolé), disons archétypale en tant que l'inconscient collectif...

*Oulala, un gros mot, on s'était retenu jusque-là, pas de spiritualité etc, BOOM... Je me contiens jusqu'à la conclusion non-conventionnelle optionnelle ; pour les cartésiens, il y a aura une simple conclusion mais déjà à ce stade, j'imagine qu'ils se sont endormis, ont déserté et d'ici la fin on en aura encore moins...

~

NB : Les exercices ci-après, ces exercices pratiques suivants sont basés sur un mot clé : souvenir, se souvenir > réactiver la mémoire : votre mémoire cellulaire / de votre corps : la mémoire cellulaire en agissant, ici en jouant. Alors, ici, je traduis de l'anglais donc ça ne marche pas, REMEMBER : dans le langage des oiseaux, la langue verte, le symbolisme de la langue de Shakespeare on entend se "revenir" ce qui ne veut rien dire, j'en conviens, dans l'idée : "*se souvenir à travers nos membres.*" Cela sous-entend une mémoire émotionnelle, sensorielle, au-delà cellulaire...

Ex18: Jeux d'enfants



Principe et technique :

- (#41) Essayez de jouer à des jeux d'enfants auxquels vous avez joué dans votre enfance : cabane (huttes), avion en papier, la marelle, jouer à l'élastique, la corde à sauter, la poupée (on se calme messieurs, pas dans ce sens 😊), au Monopoly (amis banquiers et autres promoteurs immobiliers, vous êtes aussi de la partie ?! 😊)...
- "Jouez le jeu" et imprégnez-vous pleinement des personnages.

↳ Cela stimulera vos souvenirs, vos sentiments concernant cette période pour faire "ressusciter" ou survivre votre enfant intérieur.

NB : Quand on observe un père et son fils jouer sur un circuit automobile par exemple, on peut se demander qui s'amuse le plus !? Être père est très souvent un bon prétexte pour rejouer à certains jeux 😊.

En tant que truisme (évidence), un enfant dans notre vie nous apprend à être l'enfant intérieur disons à le réactiver naturellement dans un processus de cercle cyclique ...

Ex19: Amusez-vous à faire l'idiot, jouer au débile / cinglé / "l'illuminé"

Principe et technique :

Le joker, littéralement celui qui fait des jokes, des blagues, le bouffon, vient de là... C'est bon de lâcher les chiens, se lâcher, péter un câbler, pour se libérer des chaînes de la société, la bienséance, la "bienpensance", le politiquement correct...



On verra que ça marche bien avec l'adulte qui crie, se défoule et dit tous les gros mots de la Terre... Technique d'une minute que je pratique régulièrement, les résultats sont magiques..., ça évite les somatisations : cancer entre autres, oui, oui je suis très sérieux je ne fais pas le fou.

Tentez l'expérience, une minute c'est déjà très long avec un nombre illimité de gros mots, je suis sûr que vous ne tiendrez pas... On parie !

En effet, on se sent trop bien après, on est vidé... C'est l'effet, toilettes, le grand nettoyage, la vidange... A bon entendeur salut !

Bref ici, c'est plus partiel, il s'agit de libérer les chaînes d'une douce folie, on se donne le droit de jouer au "gogole", au joker, au bouffon, c'est notre tour, pour être sérieux, on passe notre tour, on utilise notre joker...

- Quand on est jeune : un gamin de 3-4 ans (ou plus âgé), il est fréquent de s'amuser à faire "le fou", le bouffon : des gestes incohérents, des paroles sans queue ni tête : faire des bêtises consciemment. Les animaux le font, mes chats, parfois se tapent des délires, c'est justement délirant...
- (#42) Essayez et recommencez l'expérience ! Vous aurez l'air ridicule, c'est justement ce qui est drôle, mais, quoi qu'il en soit, cela vous fera rire et éventuellement les autres ; vous casserez progressivement la coquille de l'adulte, avec de nombreuses couches, et aussi, implicitement l'ego avec tous ses masques et autres médailles militaires, ses différents costumes et autres casquettes...

"Attends, j'ai 50 ans, je suis chef d'entreprise, je suis quelqu'un, je suis quelqu'un de respecté et de respectable, je ne peux pas faire ça..." Et puis on le retrouve ivre mort, car il a essayé de se déstresser au dîner annuel en grandes pompes de sa boîte, la cravate autour de tête, à faire n'importe quoi : faire des bisous à tout le monde, montrer son cul, pisser sur la table et dans la foulée vomir, montrant son côté multitâche d'expérience, en guise de discours de cohésion de groupe... Cela aurait été plus sage de "décharger" progressivement. 😊 Vous voyez la scène ? J'active votre hémisphère droit, créatif pour visualiser... 😊

Je ne suis pas nudiste, encore moins exhibitionniste mais se mettre à nu est très agréable parfois, et même sain (dans un cadre psychanalytique et métaphorique)...

- (#43) En voici quelques exemples : sauter sur le lit, faire du saut à cloche pied, faire claquer la langue dans sa bouche (alors, là c'est difficile à expliquer, normal en cours, en vidéo en ligne, ça passe mais là ... 😊), faire les gestes de pharaon, répéter chaque phrase de quelqu'un, reproduire les gestes de quelqu'un comme un miroir, rouler dans une pente (pas le samedi soir) dans la campagne avec les coquelicots un peu comme *La petite maison dans la prairie*...

NB : Lorsque vous observez des personnes ivres faire des choses incroyables comme montrer leur cul, faire pipi n'importe où, imiter un animal ou chanter comme une casserole (😊), cela montre cette désinhibition que permet l'alcool et dont les êtres humains ont naturellement besoin parfois : casser les conventions sociales (avec respect bien sûr) : lâcher prise, respirer, souffler, étirer sa conscience et son inconscient, sortir de sa prison égotique avec tous les interdits de la société...

NB2 : Le mardi gras / carnaval permettait à l'origine d'abord cela (au-delà de la notion de pénurie après l'hiver et la célébration du cheminement vers le printemps, l'équinoxe, pour se donner courage, allez encore un mois : 40 jours...) : se lâcher aveuglement, sans visage car masqué et sans contrainte sociale et ainsi "être libre de se libérer", un jour de liberté quelles que soient les conventions sociales (ordres hiérarchiques : chef, servante, esclave...)... Au passage il y avait de nombreux débordements et dérives anarchiques pas besoin de vous faire un dessin...

Ceux qui connaissaient les fêtes de Bayonne ou autre feria de Nîmes..., vers 23h (et encore, même avant), au-delà du nombre de verres parterre, on peut aussi ramasser les "cadavres"...

Ex20-Amusez-vous à refaire une activité artistique de l'enfance



Principe et technique :

- Quand nous sommes adultes, nous avons trop souvent abandonné certaines activités artistiques que nous pratiquions enfant à la maison ou à l'école. Cela peut être n'importe quoi : peindre avec vos doigts et barbouiller, faire de la pâte à modeler, de la poterie, de la pâte à sel (créant de petit homme/compagnon, petite allusion au mythe du *Golem*) une poupée de sel ou des camarades avec du vrai pain, faire du collage, découpage, assemblage...
- (#44) Lorsque vous faites cette activité (et/ou d'autres) ressentez les sensations et réactivez vos souvenirs.
- Faites-le sans aucune tentative de performance, juste du plaisir, pour le plaisir [*chanson de feu Herbert Léonard, en mode nuque longue, coupe mulet !*]

☞ Alors gardez la précieusement celle-ci, elle semble aussi profonde que les citations de Jack Ma (Jean Michel Evident) : **"Faire de l'art vous rend plus artistique !"**

Bon, ok, y a de l'art et du cochon !

Alors, celle-ci Copy right©, Trade Mark™, Registered®, ®©™

Elle est familiale, comme "Indien vaut mieux que deux tu l'auras", c'est de mon père et y a de l'art et du cochon ; c'est, on ne sait plus trop, une passe décisive puis un smatch... bref un travail d'équipe (entre mon père et moi), une œuvre collective, s'il en est ! 😊 En même temps, les chiens font pas des chats...

Alors reprenons : "*Faire de l'art vous rend plus artistique !*" Cela semble évident mais en fait, c'est plus profond. **Lorsque vous ouvrez la porte de l'art, en général, les effets se répandent sur tout votre art de vivre.** Si vous êtes architecte et que vous faites de la batterie, cela aura un impact sur vos compétences d'architecte. Cela revient à faire de la musculation pour qu'un gymnaste améliore ses performances générales même s'il ne fait pas les exercices à la barre fixe, par exemple.

👉 Quand vous ouvrez la porte et tenez la porte à une personne par politesse et savoir vivre, dans 99% des cas (sauf dans un certain pays, que je ne citerai pas... 😊), la personne en fait de même avec la suivante (elle lui tient aussi la porte), même si jamais elle ne le fait pas d'habitude. Des tests avec vidéos témoins ont été réalisés sur plusieurs types de cultures, d'âges... (c'est du mimétisme à savoir le fait que l'environnement nous façonne et donc on reproduit les schémas que l'on a vu faire...).

Donc 2 points essentiels ici :

1. Différentes activités artistiques auront le même effet en interne, pour vous-même : vous aurez la fibre avenante en termes de créativité.
2. Le mimétisme, l'effet papillon de l'optimisme, de votre joie de vivre, votre art de vivre, de votre créativité peuvent être viraux et contagieux..., comme la porte... Bon pas dans la tronche, ni celle de se faire virer (se faire mettre à la porte)... En même temps, une porte se ferme, une autre s'ouvre souvent sur de plus larges horizons : rupture, licenciement, notre système... Oups, nan ça on peut moduler, rénover, type une œuvre d'art, micro-pièce par micro-pièce* au laser, pour donner plus de stabilité, mais en effet tout doit passer au crible...

*pièce = thème, rubrique + l'individu, pièce = du puzzle, casse-tête-chinois (le jeu 😊) et pièce de théâtre de la comédie dramatique qu'on appelle la vie... A bon entendeur salut !

Ex21: Recouvrez votre regard d'enfant



Avant de débiter sur ce point existentiel, j'aimerais vous faire part de deux phrases clefs : une citation pas trop connue puis une de mes pensées qui émane de l'ouvrage *Sage Passage*. Jean-Michel Mégalo qui se cite, hahaha, mais non, c'est juste pour mettre un minimum d'emphase... Si vous me connaissiez, et le cours en ligne ou autre vidéo/interview relatent que c'est loin d'être le cas... Bref, passons...

Herve Bazin a révélé de manière plus qu'enthousiaste* : « *L'enfant est le plus mystérieux, le plus passionnant, le plus troublant des phénomènes naturels... Une sorte d'animal privilégié que nous devinons habites par les dieux* ».

*dont l'étymologie grecque révèle : *ἐνθουσιασμός*, *enthousiasmós* littéralement "inspiré par le divin", ou "possession divine", c'est plus qu'évocat. A bon entendeur salut !

Quant au deuxième partage, qui vient du cœur et est personnel, voici : « *Aucun temple n'est aussi sacré que les rires d'un enfant, cette petite créature candide que le sage sait comme étant animé*

littéralement par le souffle divin, là demeure son véritable sacré cœur, résonnant en chœur et à l'Unisson. » AM



C'est bon, vous avez versé votre petite larme ? A votre bon cœur m'sieurs, dames ! Allez, plus sérieusement, on joue maintenant... On disait qu'on jouait... à être des adultes...

Au passage, quand j'étais petit, je me disais, en voyant les longs repas interminables des adultes : "C'est trop nul d'être grands, ils passent leur temps, à parler, à manger... Je veux toujours continuer à jouer, à regarder mes dessins animés, plutôt que leurs films barbants..." Véridique ! En même temps, tous les partages et témoignages le sont sinon ça n'aurait aucun intérêt ; je n'ai pas créé un personnage fictif, ici dans ce manuel, ça c'est pour mes autres romans, contes ou autre fictions... 😊

Principe et technique :

- (#45) Réactivez vos yeux d'enfant en observant précisément les enfants, en se projetant dans leur système intégré et en ramenant ainsi des sensations, des émotions d'antan. C'est de l'empathie active !
- La vie est un terrain de jeu gigantesque : rouvrez les yeux ! Rouvrez ces yeux qui vous font des clins d'œil de manière permanente ! Victor Hugo disait : « *C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas.* »

↳ Exemple : Quand les enfants courent vers un pigeon (l'animal, pas un mouton du système 😊), quand ils sont seuls dans leur bulle et jouent avec un avion fictif qui est un stylo basique, ou bien ils pensent qu'ils sont une voiture et que nous nous conduisons comme un chauffeur-voiture intégré, un peu chauffard ivre parfois..., ou encore quand ils parlent seuls à un ami imaginaire... Bref, ils sont dans leur bulle.

Ex-22: Revenez à un état d'émerveillement candide et constant



Principe et technique :

- L'observation est un passe-partout pour la créativité. Les yeux neufs et frais permettent de voir avec de nouvelles perspectives sans aucun filtre ni idée préconçue.
- S'émerveiller de la vie est un tremplin pour accéder au bonheur et à l'harmonie.
- (#46) Émerveillez-vous devant les petites choses de la vie, c'est existentiel...

↳ Exemples : Émerveillez-vous des fourmis, du vol d'un oiseau, des plantes ... ; cela peut être des éléments naturels ou même des choses créées par l'Homme : un avion (comment le poids peut être supporté dans les airs...), un ascenseur, une autoroute, un téléviseur, Internet, un GPS... Toutes ces percées incroyables qui sont présentes dans notre routine et que nous considérons comme normales, sans se rappeler comment ça marche et que sur

une île déserte et même Einstein ou Elon Musk serait incapable de recréer quoi que ce soit à partir de zéro !

Ex-23: Amusez-vous aux Grands Jeux des grands

Amusez-vous aux "Grands Jeux" (je) des grands et/ou amusez-vous à rejouer les scènes de l'enfant jouant au grand et/ou l'adulte jouant au petit... C'est le principe des gamins qui jouent à la dinette, à la marchand, au docteur...



Principe et technique :

- (#47) Soyez aussi excité qu'un enfant quand vous payez la caissière, ouvrez la porte du métro, prenez l'ascenseur en pressant sur les boutons, prenez votre voiture (c'est un karting) ou votre scooter, quand vous tapez sur l'ordinateur, profitez comme l'enfant rêve de faire semblant de taper sur la machine, conduire...

Décryptons : Quand ils aiment payer à la caisse (ils ont un impact dans le monde réel / le monde des adultes, ils reproduisent les schémas des acteurs du grand film de la vie, que sont leurs parents...), quand ils veulent juste appuyer sur le bouton d'un appareil électronique, d'un ascenseur, ils veulent interagir avec la réalité : action-réaction comme dans un jeu vidéo... Lorsqu'ils font des cabanes, ils veulent posséder leur espace vital, s'accaparer de "l'infini"..., recréer un monde dans leur art de vivre.

- Là, vous avez le droit ! Essayez de prendre l'habitude un maximum de fois par jour : 5, 10, 20... fois sur quelques jours comme 3 jours. Vous verrez qu'il reviendra rapidement.

Idéalement, une période de 7 jours est la meilleure option, et la perfection serait de 21 jours pour l'intégrer pleinement.

- Si vous pouvez être partiellement ce gamin, votre vie deviendra un miracle, vous vous réveillerez comme : "Eh, allez, c'est parti, youpi, on va jouer, on va jouer à la vie !" Vous découvrirez le gigantesque terrain de jeu mystérieux de la vie. Même au coucher, vous penserez : "Super, nous allons explorer de nouveaux mondes sur nos tapis magiques, vers des mondes subtils, comme l'expérience de mondes féeriques en 3D !"

A3) (3^e Outil) : Stimulez votre imagination

A3-1-Activez et recouvrez votre animal intérieur

Ex-24: Mitez and imitez un animal



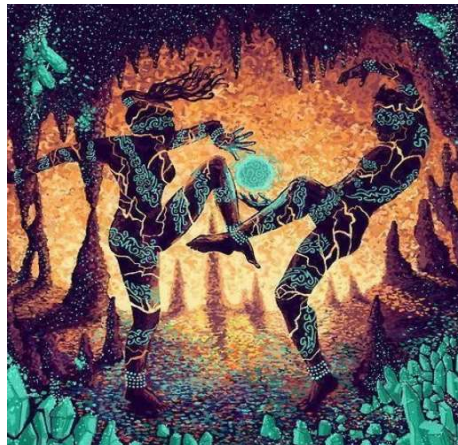
Principe et technique :

- (#48) Mitez et imitez un animal que vous aimez avec un maximum de détails pendant 10 à 15 minutes.
- Soyez précis dans les gestes, la posture, la stance, le comportement, l'attitude, le cri... Soyez littéralement cet animal.
- Fermez les yeux pour faire cette expérience : vous vous visualiserez comme étant cet animal.

↳ NB : Faites-le minimum 2 fois : la première fois spontanément sans rien prévoir, la deuxième fois essayez de filmer la scène pour la regarder de l'extérieur plus tard. Oui, vous semblerez a priori ridicule, mais ça vous fera rire, donc ça créera des endorphines (une des 4 hormones du bonheur), et ensuite on s'en fout, c'est pour la bonne cause... 😊

A3-2-Activez votre art de vivre / l'art d'être et recouvrez votre grâce...

Ex-25: Transe en Danse



Principe et technique :

(#49) Faites une séance de danse extatique que j'ai baptisée Transe en danse (Transcendance), il y a plus de 15 ans et, à la base en anglais, mais le jeu de mot est préservé en français : *Trance and dance*.

Petite précision, certains vont s'offusquer. Comment ça ! Ça existe déjà la danse extatique... Oui, et même double oui : 1-c'est devenu tendance depuis une petite dizaine d'années, on est d'accord, et même au-delà... 2-on peut considérer qu'elle existait en demeurant disséminée sur Terre dans différentes cultures, patrimoine mondial de l'humanité et, par ailleurs, en gestation.

Je m'explique, sur Terre et dans le Ciel pour être prosaïque : pour être terre-à-terre : empreint de bon nombre de traditions ancestrales et contemporaines mais aussi dans l'inconscient collectif.

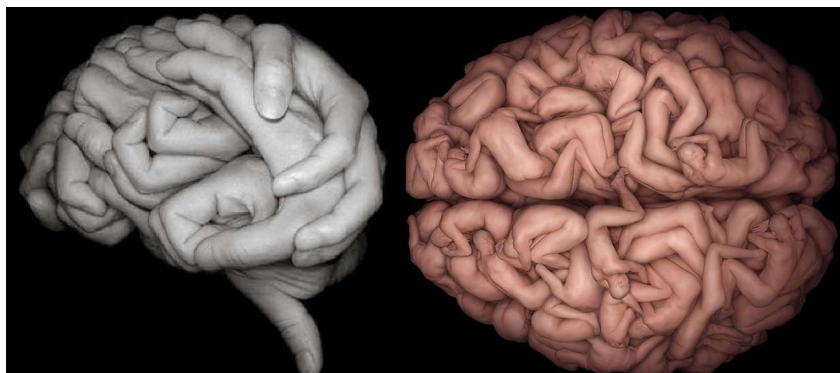
Donc, quand je dis avoir baptisé de ce nom, ainsi que "créé" cette discipline, c'est véridique : disons pour moi-même. C'était en 2005 et je n'avais jamais ni lu, ni découvert nulle part quoi que ce soit à ce sujet. C'est primordial ce point, car je l'ai téléchargé dira-t-on du cloud, de l'inconscient collectif, comme d'autres l'ont sûrement fait au même moment de leur côté, ou avant... Par ailleurs, les mouvements, le principe, c'est comme si c'était intuitif, ma mémoire sensorielle, cellulaire, me réapprenait cette danse intuitive et naturelle dans une approche retrouvée intuitivement et naturellement...

C'est un exemple probant, entre des centaines d'autres de la méthode T.I.P (tip=conseil), méthodologie baptisée par mes soins, donc inventé mais peut-être que quelqu'un pratique la même approche avec une autre tournure ou la même sans que nous nous soyons mutuellement copiés... C'est en cela que, selon moi, la notion de copy right n'a pas de sens ; il n'y aucune propriété privée là-dedans ; c'est juste une bonne connexion Wi-Fi au cloud, si je puis dire.

Petite anecdote, à 28 ans, fraîchement arrivé dans une nouvelle société, leader du marché français du prêt-à-porter masculin et pour laquelle, je suis en charge de la collection, des achats, négo... de tout le département ville : costumes, pantalons, vestes... Je suis tout content, comme un gamin, d'avoir créé une sorte de banque de données de nouveautés, de détails de produits. Or, la direction me demande de les déposer, pour éviter que tous les concurrents nous copient. Et c'est arrivé, et moi, naïf, je trouvais ça génial, d'être copié par les ZARA, NEXT..., des géants du marché que j'admirais. Et le pire dans l'histoire, c'est qu'avec ces conneries, aujourd'hui mon associé et moi quand on crée nos propres collections, on ne peut plus les utiliser car ils sont déposés et incarnent la propriété de mon ancien employeur... C'est vraiment trop injuste [*voix de Caliméro*]... LOL Disons, c'est drôle...

Sauf que quand vous avez compris cette farce et que vous en riez, très étrangement, ben y a un déluge, une abondance qui se crée... Plus vous donnez, plus vous recevez ; c'est ce que je me m'évertue à enseigner aux MBA (BAC+5) des différentes écoles de commerce (ou écoles de mode), pour casser ce mythe, cette illusion de rareté, de compétition aveugle sans foi ni loi, de voir l'autre comme des poings, une menace... Mais voir plutôt une collaboration, des mains tendues, une complémentarité, y en a pour tout le monde. Pour ce faire, il y a deux ou trois ajustements à entreprendre 😊... Un simple exemple de Gandhi en anglais vu qu'en français on perd la rime :

« *The world has enough for everyone's need, but not enough for everyone's greed* », ça donne :
« *Le monde en a assez pour les besoins de chacun, mais pas assez pour l'avidité de chacun.* »



Bref pilier historique de cette vieille enseigne datant de 1841, préfaçant les grands magasins *Les Galeries La Fayette*, alias les "galères la faillite" : jeu de mots et jeu de maux, de belles histoires à raconter avec mon associé, on a bien rigolé..., souvent... dont une fois mémorable. Une boss dans nos bureaux de Shanghai, notre showroom, l'institut avec son acheteuse qui commence à nous gronder et on la reprend en se marrant lui disant : "Mais, madame, on va baisser d'un ton, on a passé l'âge de se faire disputer... vous voulez nous mettre au coin et nous taper sur les doigts..., on est partenaire donc on est des collaborateurs", "Heu mais non, c'est ma manière de parler" et nous de répondre : "Ah ben ça doit être sympa avec vos amis..." Sa N-1 (sa collaboratrice) devait se dire : "Ils sont malades !" Elle était gênée mais après elle a dû bien, rire... Très étrangement, on a été puni au coin quelques saisons (la maîtresse n'avait pas d'humour), jusqu'à ce qu'elle se fasse virer, et là on a pu rejouer, vu qu'à priori on n'était pas trop mauvais selon les autres retours de confrères...

Reprenons, sérieusement !

...et autres *Printemps*, marquant les prémises d'une ère d'hyperconsommation avec 25-30 ans plus tard, la révolution industrielle. Et en parallèle, Karl Max et Hegel, allemands (bourgeois) mais choqués (car simplement humains) des conditions inhumaines du Fordisme qui ne portait

pas encore son nom à l'époque, dans les usines de filature de toute l'Angleterre : Manchester, Leeds...*

Bref, l'Histoire de l'inhumanité... L'histoire de ma vie car pour avoir visité des usines pendant plus de 15 ans dans les différents pays de production : Inde, Chine, Bangladesh, Cambodge, Myanmar, Viet Nam, Turquie, Maroc, Tunisie, Ukraine, Bulgarie, Roumanie, Moldavie, avec parfois des conditions limites... Je me suis pas mal questionné sur le sens de la vie et sur le système...

Je n'avais de cesse de repenser à ma grand-mère, couturière aux *Bergères de France*, passionnée par son travail bien qu'à la chaîne... "Pauvre Petite mamie Simone", modeste couturière et coquette à ses heures, elle aimait tant les "belles toilettes" rappelant "*Au bonheur des dames*"* de Zola... (RIP)..., mais sans un sou en poche... Tout un symbole...



Le textile, a été, et on y reviendra lors d'un exercice, dans la partie pratique (intitulé "*le fil conducteur de la vie/de votre vie*"...) initiatique à travers les routes de la soie (entendant les routes du soi...) à passer des heures, des jours, seuls dans mes voyages d'affaire, les 7 premières années de ma carrière (dès l'âge de 24 ans), la moitié de mon temps je vivais à Paris, le reste, par "*les quatre horizons qui crucifient le monde*" pour paraphraser George Brassens, dans sa superbe chanson de *La Prière*, que j'interprète dans l'audiolivres de *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité**... Il a été mis en ligne le 14 février 2021 pour la Saint Valentin, non sans symbolisme, vu qu'il est question d'Amour du Vivant : "Ame-Our" : littéralement, l'âme de la lumière divine dans le langage des oiseaux, la langue verte ou langage mystique des oiseaux...

Voici le lien : à 2h49min03sec (Tome 2-partie1), voici le lien :

https://www.youtube.com/watch?v=enOtaFQG8ys&ab_channel=ShambaliRetreat

Bref, petite digression, non sans sens : il y a un maillage à tout ce qui déroule la pelote, ainsi que les liens de mes différents ouvrages et disciplines. C'est cela la dimension holistique ("HoLYstic" en anglais avec le jeu de mot, utilisant la lettre "Y" à considérer de manière iconographique, en tant que symbole subtil du calice, du Saint Graal) ... A bon entendeur salut !

*Dans *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*, je tente de retracer le fil conducteur de l'Histoire, grâce aux personnages se repassant leurs histoires de famille, afin de comprendre comment on en est arrivé là : à cette société matérialiste (hyperconsummeriste), hors-sol, déconnectée ou hyperconnectée qui ne s'est jamais sentie autant vide, névrosée et qui semble à bout, à bout de bras... J'entends, une large majorité, pas tout le monde bien sûr, et là ce n'est pas un jugement, mais un simple constat...

Si vous ne me croyez pas, allez voir les commentaires sur YouTube ou autres Facebook, quels que soient les sujets, même au sein de la spiritualité, un vrai panier de crabes, de véritables pogromes, ça fait mal aux yeux, sans parler des fautes d'orthographe et du nouveau système à écrire : "com sa zon per konpren" 😊

Si vous n'en êtes pas, tant mieux, grand bien vous fasse... J'entends : si vous êtes préservé de cette sinistrose mondiale qui terrasse la planète ; et ce, avant le Covid (vide de sens)..., ça fait un moment que cet autre virus est fortement ancré... Sinon, une petite vidéo de 2h, sur comment être heureux en 30 clefs... de même elle est gratuite :

https://www.youtube.com/watch?v=ZcD8h2Li37c&t=3214s&ab_channel=AurelienMillotAurelienMillot

Pour revenir à l'ouvrage *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*, je vous rassure, c'est certes une comédie dramatique, vu que j'ai symboliquement présenté les chapitres à la manière d'une pièce de théâtre de la mascarade de la vie, avec les coulisses etc (l'Au-delà..., les souffleurs, la régie, le making of...). Cela étant je propose aussi beaucoup d'humbles solutions, par le biais des personnages, tout comme dans tous mes ouvrages comme *Sage Passage*, *Coronapocalypse*...

Bref, à bon entendeur salut : je suis sûr qu'elle vous saoule (*soul* en anglais) cette phrase, tel un mantra... 😊, moi aussi pendant des années... Maintenant, je suis en paix avec elle, depuis qu'il me semble l'avoir comprise, du bout des doigts, en théorie et en pratique partiellement.

Alors que j'écris cela, présentement, j'ai en tête, la chanson *Society* de Eddie Vedder. Tiens, on va se la mettre (écoutez les paroles surtout) :

https://www.youtube.com/watch?v=cl4cLEToPfc&list=RDMMyH-6SoFYkLg&index=9&ab_channel=luniu88

L'histoire de ma vie... Quand je l'ai vu au ciné (*Into the wild*) en 2007, c'était mon seul pote de l'époque qui m'avait proposé une petite virée, pour me changer les idées, venant de recevoir un refus pour partir en Orient (une opportunité d'interview soldé par un échec), et de réaliser mon rêve (ça m'a pris 5 ans), je perdais le jeu en finale... Pour le gagner 3 ans plus tard... Toujours rester fair play avec la vie... Ça se joue souvent en plusieurs manches... (pour lequel il faut savoir se retrousser les manches).

Pour revenir au film, heureusement, il faisait noir dans la salle, alors mon pote n'a jamais pu voir que je pleurais : sur le film et le propre film de ma vie...

Aujourd'hui ça me fait sourire, demain on en rira, IN _ _ _ _ _ H...

La phrase phare du film sans le spoiler : « *La vie n'est réelle que si elle est partagée* »...

A quoi je peux rajouter humblement : « Quand je partage une joie, je l'amplifie à l'infini, quand je partage une peine, je la réduis. »

↳ Tout cela pour dire, que même la mode, le textile a priori futile, peuvent être initiatiques et empreints d'une forte valeur symbolique et même mystique... Et enfin, on avait débuté sur la notion de propriété privée selon moi un non-sens quand on s'ouvre à d'autres perceptions et d'autres dimensions. Je vous en dirai davantage dans la conclusion dite non-conventionnelle, pour ceux que cela intéresse...

Alors, revenons-en à nos petits moutons : la danse extatique ! A vrai dire, c'est une danse spontanée selon votre ressenti. Idéalement fermez les yeux, et faites-le seul, pour éviter d'être

observé ou jugé car le but n'est pas le résultat esthétique. Les "objectifs" principaux sont les suivants :

1-L'absence d'objectif et de résultat

2-La joie, le bonheur, le plaisir, la complétude

3-La spontanéité

4-S'abandonner, se laisser aller, se vider, lâcher prise

5-Vibrer, être en communion avec la musique à travers vos mouvements

6-Réactiver des mémoires cellulaires, des mouvements organiques...

7-Se laisser pénétrer par la Présence, le Vivant... ressentir la Vie de manière profonde : l'Unité

Voici quelques conseils pratiques / suggestions :

- Cela peut être un mélange de danse ethnique, de danse religieuse, de mouvements complètement fous (le canard, le pharaon, saute-mouton...), de danse traditionnelle, de danse moderne mêlant hip hop et salsa, peu importe... Il n'y a pas de convention.
- Ressentez simplement le flux, suivez votre instinct, c'est une démarche très intuitive... Lâchez prise, exprimez-vous, libérez votre grâce, votre créativité, votre serpent intérieur d'énergie (Kundalini), en accord avec le son : le rythme et la mélodie. Essayez d'être en symbiose avec le son et la musique : synchronisez-vous....

Pour mémo, tout est vibration comme on l'a mentionné avec la petite phrase clef de Tesla (« *si vous voulez trouver le secret de l'univers, réfléchissez en termes de fréquences, énergies et vibrations* »), la musique est fait de vibrations, fréquences, c'est factuel, scientifique, pas new age. Chaque note, chacune des 7 notes fait figure de massages sur les peaux de tambour en tant que récepteurs que sont vos 7 chakras, points énergétiques (dans la tradition ayurveda, bouddhiste etc...). C'est ni plus ni moins que de la musicothérapie... C'est une médecine parallèle, alternative, récente et en même temps, vieille comme le monde... comme tant d'autres : par les couleurs, les huiles essentielles, les pressions : acuponcture, massages...

- Vous pouvez danser aussi longtemps que vous le souhaitez, mais généralement après 15-20 minutes, vous êtes déjà épuisé.

- Une fois que vous avez terminé, je vous invite à vous allonger (idéalement sur le sol : l'herbe, à même la terre) et à lâcher prise : vous détendre, apprécier, sentir votre cœur battre. C'est un excellent exercice pour libérer votre créativité, faire circuler votre énergie intérieure et vider votre esprit.

- Essayez de le faire régulièrement, cela deviendra un plaisir : vous commencerez à apprécier la danse de la vie ! Alors dansez avec elle, faites-la danser, **dansez la vie !**

- Dans notre centre de bien-être SHAMBALI, nous utilisons la danse extatique pour les traitements liés à la toxicomanie comme aux problèmes de drogue et/ou d'alcool... C'est une excellente thérapie compensatrice, préventive, pas curative..., comme le rebirth, la respiration holotropique en est une autre, je vous en fais part à la fin, et sur ma chaîne YT, ça c'est un gros shoot...

👉 NB : Vous trouverez une liste de plusieurs pistes sonores pour vous faciliter la tâche.

En effet, voici, 3 bandes sons, idéales pour la danse extatique ; rythmées, avec des percussions, de l'ethnique, des sons organiques, des alternances rapides, lents, des chevauchements de sons...

Perso, je crée les miens comme des recettes de grand-mère, tout comme tous les sons pour l'autohypnose et les méditations guidées, le faire soi-même c'est comme tout : votre tarte faite maison, avec tout votre cœur sera toujours meilleure que celle de la pâtisserie du coin... Pourquoi ? Parce qu'elle est remplie d'énergie d'Amour... Sauf si vous êtes vénère quand vous la faites hahaha.

👉 En clin d'œil des aliments vivants, les légumes vivants... et un parallèle, la viande du Japon, avec le bœuf à qui on fait des massages... On lui met de la musique, pour qu'il ait/donne la meilleure viande. Je sais ça semble fou, mais c'est réel, ça coûte une fortune au Japon... « *Si vous*

voulez trouvez le secret de l'Univers, pensez en termes de vibrations, fréquences et énergies. »
Gardez-la précieusement, en tête celle-ci... C'est un sacré passe-partout, si je puis dire. 😊

Essayez ! Vous allez adorer, chaque matin 5 minutes au réveil en guise de "Guime" (Gym), plus dans la foulée 5 min de méditation et votre journée est magique..., enfin si vous le voulez..., juste une simple suggestion 😊 :

https://www.youtube.com/watch?v=xt544bCPqAw&ab_channel=Shivelight

https://www.youtube.com/watch?v=ytoMrm27WVo&ab_channel=TranceTanDance

https://www.youtube.com/watch?v=4ke5Y-ob2w4&ab_channel=LAPINBLANC

Voici **une démo danse extatique** (pas par mes soins, ça c'est dans les cours en ligne 😊), genre le gars trop lourd qui fait du teasing 😊 et en plus je suis torse nu, crachant du feu, et jouant avec une boule en verre avec un sarouel (hahaha, "Ubud style"... mais ça, c'est pas vrai).

Accrochez vos ceintures, ça peut faire peur à certains... Ceux qui ne se sentent "pas prêts à tant de bonheur" pour paraphraser Le Maestro Benoit Duval, grand créateur : "Abstenez-vous !"

J'anticipe, non, ce n'est pas un HP... Une fois dans ce délire, vous riez des rires des grands, trop hauts dans leur monde d'en haut, hors-sol, quand vous êtes ancré dans le Vivant : les pieds bien sur Terre, la tête dans les étoiles..., vous aurez assez de hauteur pour vous rire de la mascarade de la vie tout en restant bon joueur et jouer passionnément...

Ça a été filmé à côté d'ici à Ubud, où j'enseigne (à l'orphelinat)...

https://www.youtube.com/watch?v=RTnRHkMChbI&ab_channel=ArthurMoore

En fait, ici il y a des sessions type "boîte de nuit", 3-4 fois par semaine, sans alcool, sans rien... "La teuf du futur healthy..."* Perso, je n'y vais plus mais pour "les djeunes" et autres, l'ambiance est incroyable... Et d'ailleurs, il y en a de tous les âges, parfois des petites mamies ou papis, des enfants...

*full combo/full package du bon bobo new age, new rager (pour d'autres) 😊 Juste des rôles, d'autres masques, c'est "du pour rigoler"... 😊

NB : Oui, y a des vestiaires pour pas froisser son costume 3 pièces Vitale et Barberies sur mesure, si vous arrivez direct des Big4 ou la City de Londres, y a des vols directs, mais sinon, en confinement, ça marche aussi dans son appart, en banlieue parisienne, en campagne aveyronnaise ; il faut juste 3-4 mètres carrés et du fun (disons un état d'esprit)...

A3-3-Romancez-Le Jeu de la Vie

Romancer la vie c'est vital, selon moi. ***De quoi s'agit-il concrètement ?***

👉 NB : Je vais parler ici davantage des personnes qui ont la chance de satisfaire les 4 premiers étages de la pyramide des besoins de Maslow. Ne pensez pas que je sois dans ma tour d'ivoire (hors-sol), n'étant pas conscient qu'une large partie de la planète vit dans des conditions si précaires et sont moins bien traités que nos animaux de compagnie en Occident. J'ai parcouru les principaux endroits de production du monde depuis 2004 et peux vous dire que cela n'a eu de cesse de me faire m'interroger sur le sens de la vie, la condition humaine et de remettre en question notre système etc...

La plupart des gens vivent ou survivent au quotidien dans une sorte de vie noir et blanc et ne rêvent, malheureusement en quelque sorte que par procuration à travers les films, les livres... : Hollywood, Bollywood, les séries... Or ici, l'idée, la suggestion est de transposer cela dans sa vie de tous les jours. Vous allez vous dire, il est marrant, il vit au paradis à Bali, c'est facile...

C'est vrai, mais ce paradis est en moi, dans mes yeux, dans mon cœur. C'est le concept de Shambala (d'où le nom de notre centre holistique Shambali), en gros un paradis ni terrestre ni céleste mais intérieur : pas un état (un pays, un lieu...) mais un état d'esprit. Ainsi même à Shanghai, à Paris ou n'importe où et ce même dans l'industrie, dans la mode etc..., ma romance ne s'estompe jamais. D'où ce que l'on verra en fin de parcours quand je me livrerai davantage et partagerai avec vous, cette partie cachée, pour transmettre cela, le fil conducteur de ma vie à travers la mode et le textile...

Je vais vous dire, tout est initiatique, mon boulot super terre-à-terre, matérialiste, de la mode, du futile prend une tournure métaphysique je vous jure, incluant une romance. Or ceci est vrai pour

tout, même un match de foot, *Les Simpson*, les "Kardachians" (☺), peuvent revêtir une dimension initiatique, métaphysique et romancée. Je vous assure, et ce, malgré eux, car vous décryptez certains messages subliminaux que l'on reverra plus tard...

Je vais vous donner un autre exemple, un ami brésilien, Rogério responsable d'un gros pôle IT pour GM (General Motor), un géant de l'industrie automobile pour l'Asie à Shanghai me partageait, il y a quelques années son travail. Or bien que je sois honnêtement nul en technologie, en général, ça ne me parle pas, ça ne vibre pas en moi... Bref, c'était fascinant, j'arrivais à explorer son domaine à travers mes propres yeux de gamin et quelque part d'illuminé. Ainsi j'établissais plein de parallèles avec l'approche neuroscientifique (le système neuronal) : l'ergonomie de la pensée (la plasticité), l'organisation humaine et au-delà de l'inconscient collectif... En effet son boulot était comparable à trouver des raccourcis, comme un métro, des souterrains pour accéder plus facilement à telle ou telle information et ainsi relier les gens et les données de manière optimisée et delà plus harmonieuse... Or son boulot a priori, chiant à mourir prenait une toute autre tournure, il devenait une sorte de magicien des temps modernes, ayant des capacités à trouver des portes spatio-temporelles...

↳ C'est cela être alchimiste de manière figurée et métaphorique : transmuter la réalité terne et vile en magie, en Lumière (mystique)...

Pour illustrer cette idée de romancer la vie et ce, même dans des dimensions dramatiques, voici trois exemples plus que significatifs selon moi et complètement différents les uns des autres. Tout d'abord le chef d'œuvre de *"La Vie est belle"* de Roberto Benigni, ou *"Don Juan De Marco"* avec Johny Depp (qui a marqué mon adolescence, 16-17ans, mon Dieu, superbe film, autant la forme que le fond... la BO...), ou encore, dans un autre registre, avec plus de légèreté *"Big Fish"*, tous illustrent, à leur manière, cette idée, ce concept profond de "romancer la vie."

↳ Ainsi **libre à vous de repousser les frontières entre ladite réalité bétonnée, grise, chiante à mourir et une vision éthérée, colorée de votre propre planète, passionnante à vivre...** Qui vous en empêche, les rabat-joie, les sceptiques, ceux dont les rêves ont été brisés... ? Ah oui, en effet on en a tous des tas autour de nous pour tester notre résilience et nous motiver.

👉 Franchement, perso, sans cela (la romance de la vie quotidienne), je serais mort d'ennui et de chagrin, le petit hypersensible que j'étais n'aurait jamais pu survivre...

Assassinowicz : « On notera, une fuite ainsi qu'une distorsion de la réalité, la renforçant volontairement et en se justifiant de la maîtriser en tant que pathologie encore plus tenace. »

Heu, Docteur Assassinowicz, toi-aussi je peux t'aider, à vrai dire, on peut s'aider mutuellement. Commence justement par regarder le super film "*Don Juan De Marco*" avec Johny Depp, et tu comprendras mieux : où ledit "malade" réapprend la douceur de vivre, l'art de vivre à son psy, lui permettant de reséduire sa femme et remettre de la couleur dans sa vie de grand, trop grande, trop haute, trop... hors-sol...

Ensuite, à ce niveau, il n'y a plus à convaincre qui que ce soit. Comme j'aime à le dire : ***Nous sommes des miroirs qui en réfléchissant, nous inspirent mutuellement de manière infinie.*** Je vous invite à méditer profondément sur cette humble pensée... 🙏😊

Bon eh, on n'avait pas dit qu'on devait romancer la vie, la rendre fun, drôle, là, on a sombré en mélodrame, [*violons angoissants*]... Non, on a joué juste un rôle de personnage de dramaturgie et là, on troque notre costume en comédie dramatique... Allez, [*Indiana Jones, tin tin tin* : je fredonne, mais c'est difficile à retranscrire en onomatopées. 😊]

Ex-26: Le jeu d'Indiana Jones



Principe et technique :

Le grand philosophe inconnu, polonais Waslawicz a dit : « *La vie est un jeu dont la règle numéro 1 est de dire que ce n'est pas un jeu* ».

☞ (#50) "Concrètement", vous vous forcez à imaginer qu'il y a un Créateur du jeu (que nous avons appelé la Vie, peu importe son nom, considérons qu'Il est anonyme) qui a caché certains éléments et vous devez les déchiffrer, telles des énigmes ou un géant jeu de pistes, ou encore une course au(x) trésor(s)...

Si vous êtes sincère, vous développerez certaines compétences comme la capacité intuitive, vous permettant de ressentir davantage, de vous sentir connecté à quelque chose de plus vaste, de plus grand, de plus profond : avec l'environnement et en vous-même. C'est cela notre chute (originelle, la pomme..., d'Adam) : on a été déraciné de l'arbre de vie à faire un, être en unité avec la vie... Tout l'ouvrage de *Sage Passage* et aussi *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité* l'expliquent en long, en large... C'est essentiel de le recouvrer si on aspire à l'harmonie... Après, libre à chacun, c'est le principe de libre arbitre...

- Pas à pas, ce jeu peut devenir une routine et faire partie du puzzle de votre vie.
- Essayez de jouer au jeu de l'explorateur.
- ☞ Vous essayez de découvrir les trésors de la vie, sa magie !

"Concrètement", le but est de déchiffrer les symboles subtils de la vie pour dévoiler les mystères et énigmes de l'existence. C'est un jeu philosophique très profond, c'est loin d'être anodin.

Vous "devez" jouer au minimum pendant 3 jours d'affilé... Disons que je vous le conseille (cela peut être plus : 21 jours, toute la vie)...

A3-4-Romancez-Le Film

Ex-27: Le jeu: se faire des films



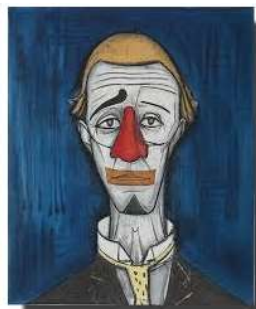
Principe et technique :

Pour rappel, *persona* qui a donné le mot "personnalité" signifie littéralement "le masque". Il a été emprunté à la dramaturgie grecque antique. Comme c'était du théâtre silencieux, les acteurs utilisaient un masque pour montrer des émotions comme un smiley...



NB : Elle est moche cette illustration ; un conseil : ne mettez pas ça au mur, chez vous... Je suis certain que vous traumatiseriez vos gamins. Mon oncle avait des clowns immondes genre art abstrait, ça m'angoissait, je fermais les yeux pour éviter son regard... Pauvre petit moi..., prend un câlin à distance ! 😊

Je me suis fait violence pour le retrouver, voici...



C'est ma Madeleine de Proust "à l'envers", ou disons : Madeleine, dans le sens de pleurer comme une Madeleine... Ça réactive la peur de l'enfance au lieu de la candeur de l'enfance de la fameuse Madeleine de Proust...

D'ailleurs, faut arrêter avec les clowns, LOL, lançons un mouvement, je plaisante mais ça fait peur, je faisais dans mon froc, la première fois au cirque, j'avais 2-3 ans, j'ai eu une crise de larmes, et rien vu du spectacle... Dommage, en plus j'ai dû gâcher le show à toute la salle, ils auraient dû me jeter aux lions...

- (#51) Essayez d'imaginer que votre vie est une gigantesque pièce de théâtre. En fait, votre travail, votre comportement avec vos proches sont différents rôles que vous jouez en tant qu'acteur. Ainsi, essayez d'observer les scènes. Cela signifie que vous serez l'acteur et le spectateur de votre vie avec un certain détachement : analysez votre voix, les différents personnages que vous jouez et l'interconnexion avec les gens.
- Ça va commencer à être drôle : on a pu voir les différents stéréotypes, archétypes de comportements : le petit chef, la victime, le bourreau, le non-confiant qui s'exhibe pour faire semblant, le "Calimero"... Faites-vous une "costumothèque" (je sais, ça n'existe pas, alors voilà, inventons-la, une bibliothèque de costumes) de tous vos costumes d'acteur : le mari, le père de famille, le copain, le gamin parfois, l'éternel ado pour vos parents, le chef de département de votre entreprise, le subordonné de votre boss, le trésorier de votre association... Et au sein de ces différents costumes, visualisez en temps réellement comme vous jouez : le personnage pas content, la contradiction, la conciliation, la diplomatie, de détachement, la critique, la mauvaise foi (ça, c'est difficile 😊)...
- Au fur et à mesure, vous dévoilerez les différents masques et costumes de cette incroyable mascarade. Cela permet de prendre conscience de la puissance de l'ego et du détachement de la vie afin d'être plus impliqué et meilleur en termes de communication.

Une fois de plus, je vais me répéter un peu, à des fins pédagogiques, pas parce que je suis un poisson rouge qui a une mémoire de quelques heures mais pour que vous imprimiez... Le grand philosophe polonais inconnu Waslawicz a déclaré : « *La vie est un jeu dont la règle numéro 1 est de dire que ce n'est pas un jeu.* »

Ensuite, c'est à vous de considérer que la vie est un beau film ou parfois la vie est un drame, un film comique.... Vous êtes co-scénariste, acteur, spectateur, tout à la fois...

A nouveau, le film italien "*La vie est belle*", film réalisé par Roberto Benigni, en tant que comédie dramatique est une sorte de source d'inspiration. Il a su sublimer le thème, malgré la dureté, l'horreur... Chapeau bas, et hommage à la mémoire de l'humanité ou l'inhumanité, en tant qu'exemple de contre-exemple : plus jamais ça... Ceux qui ne connaissent pas l'histoire, sont contraints de la revivre, inlassablement, jusqu'à ce qu'ils en aient retenu la leçon/les leçons... A bon entendeur salut !

A3-5-Stimulez votre imagination-Histoire courte à conter

Ex-28: Jeu du "Scénariste"



Principe et technique :

- Jouez le rôle du scénariste spontané.
- Faites-le oralement en commençant par le fameux : "*Il était une fois...*". Faites-le sérieusement au moins 2-3 minutes.
- Pour ce jeu, vous faites une improvisation orale d'une histoire courte avec les mots suivants :

(#52) Ex-28-test-1 : Graine, arbre, enfant, sage, magie

NB : Pour rappel, une histoire doit être comme un cycle de vie :

- 1-L'introduction / le contexte
- 2-L'intrigue / un problème / une énigme brisant la routine, les conditions normales
- 3-La progression / le déroulement / la conduite / le développement
- 4-Un rebondissement
- 5-La résolution / le gain de l'histoire / la punchline
- 6-La morale / la conclusion / la fin
- 7-L'ouverture à une perspective plus large

Voici quelques conseils pratique :

- ✓ Allez-y, n'hésitez pas, même si cela ne veut rien dire.
- ✓ Refaites-le quelques minutes plus tard.
- ✓ Faites-le 3 fois et répétez l'exercice sur 3 jours. Vous verrez l'évolution de votre histoire.

(#53) Ex-28-test-2 :

- Jouez le rôle du scénariste spontané. Pour ce jeu, vous réalisez une improvisation orale d'une nouvelle en commençant par "*Il était une fois...*". Avec ces mots :

↪ Un super-héros / un diable / une princesse / un château / un dragon

(#54) Ex-28-test-3 :

- Jouez le rôle du scénariste spontané. Pour ce jeu, vous réalisez une improvisation orale d'une nouvelle en commençant par "*Il était une fois...*", avec ces mots :

↪ Un bébé / cycle / génération / ciel / mort

A3-6-Stimulez votre imagination-Histoire courte à jouer

Ex-29: Le jeu de Scénariste & d'Acteur



Principe et technique :

La pièce de théâtre doit être spontanée. Vous faites l'improvisation d'une histoire courte avec ce contexte :

(#55) Ex-29-test-1 : Une rupture

- **Étape 1** : Vous devez annoncer à votre partenaire (petit(e) ami(e)) que vous souhaitez vous séparer. Jouez le rôle entièrement dans un premier temps, uniquement votre personnage, sans réplique.

- **Étape 2** : Faites la scène une seconde fois avec les deux personnages : vous incarnez le personnage qui veut mettre un terme à la relation et aussi en même temps (comme un match de ping pong / tennis) le personnage qui reçoit la nouvelle.

NB1 : Cela peut être soit un drame, soit drôle, plein d'émotion... c'est à vous de décider.

NB2 : Soyez pénétré par la scène : vous êtes entièrement ces personnages dont vous ressentez les émotions pour favoriser votre jeu d'acteur.

(#56) Ex-29-test-2 : Vous êtes licencié par votre patron

- Étape 1 : Votre patron demande à vous rencontrer pour vous licencier ; dans un premier temps, ne jouez que le rôle de votre personnage : "vous êtes viré" ...
- Étape 2 : Faites la scène une seconde fois avec les deux personnages : vous incarnez le personnage du boss qui veut arrêter la collaboration et, en même temps, (comme un match de ping pong / tennis) le personnage qui est licencié.

NB : Cela peut être soit un drame, soit drôle, plein d'émotion... c'est à vous de décider.

NB2 : Soyez pénétré par la scène : vous êtes entièrement ces personnages dont vous ressentez les émotions.

(#57) **Ex-29-test-3** : *Une divulgation*

- Étape 1 : Vous annoncez à quelqu'un (un proche, un membre de votre famille) une divulgation : une nouvelle / un secret très important et/ou un coming out : vous faites part d'une info et/ou une émotion ; dans un premier temps, ne jouez que le rôle de votre personnage.
- Étape 2 : Faites la scène une seconde fois avec les deux personnages : vous incarnez le personnage qui annonce la révélation et, en même temps, (comme au ping pong / tennis) le personnage qui reçoit la nouvelle.

NB : Cela peut être soit un drame, soit drôle, plein d'émotion... c'est à vous de décider.

NB2 : Soyez pénétré par la scène : vous êtes entièrement ces personnages dont vous ressentez leurs émotions.

A4) (4^e Outil)-Brainstorming



Principe et technique :

- La technique du brainstorming est de penser plus librement et de suggérer ainsi de nouvelles idées sans aucun filtre : en lâchant prise, en vous abandonnant, en faisant le vide...
- Il doit être le plus spontané possible. Nous prenons un thème ou un mot, puis toutes les idées relatives à ce concept sont notées sans critique ni aucun type de filtre ou sans vergogne : sans peur, sans honte, sans jugement...
- Après la session de brainstorming, les idées sont évaluées, analysées. Nous les évaluons, les classons en grappes et essayons d'établir un lien commun ainsi qu'une synthèse.
- Normalement un brainstorming se fait en groupe car il crée une synergie : une idée peut aider quelqu'un à rebondir sur une autre idée ; ainsi, 2 cerveaux créent, par exemple, l'équivalent de 3 cerveaux en termes de "rendement" : "production" quantitative et quantitative de nouvelles idées et solutions.
- En effet, il peut être également utilisé pour la résolution de problèmes, pas seulement pour créer un nouveau concept, un design, un logo, une marque...

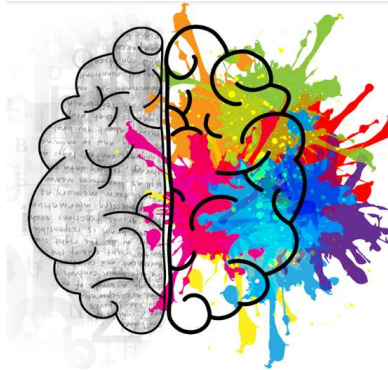
↳ Le brainstorming doit être court et carré : pas plus de 10 minutes (entre 5 et 10 minutes) et après, il doit être analysé, pendant au maximum 20 minutes. Ainsi, en tout le brainstorming ne doit pas dépasser 30 minutes (il peut aussi être encore plus court) :

Principe :

- Étape 1 : Prenez un mot au hasard dans le dictionnaire ou prenez-le sur Internet.
- Étape 2 : Videz votre esprit et écrivez toutes les images et/ou mots liés à ce mot ou concept.
- Étape 3 : Essayez de relier ces mots dans une courte histoire en suivant ce processus :
 - 1-Établir une grappe entendant des groupes d'idées (voire sous-groupes)
 - 2-Mettre en place un fil conducteur, des liens, une interconnexion avec des idées
 - 3-Formuler une synthèse

A4-1-Brainstorming Individuel

Ex-30: Faites un brainstorming individuel



Principe et technique :

- Appliquez les techniques et principes expliqués précédemment
- Faites un brainstorming personnel et individuel avec ces tests suivants.

↳ NB : Normalement, un brainstorming dans la plupart des utilisations, se fait en groupe, mais il peut aussi être pratiqué seul.

(#58) Ex-30-test1 : concept / thème : “**santé**” en général

(#59) Ex-30-test2 : concept / thème : “**innovation**” pour le nom d’une entreprise

(#60) Ex-30-test3 : concept / thème : “**fun**” pour le logo d’une entreprise

A4-2- Brainstorming Collectif

Ex-31: Faites un brainstorming collectif

Principe et technique :

- Faites la même opération avec un groupe de 4-5 personnes
- Quelqu'un est chargé d'écrire, de prendre des notes, en tant que secrétaire ou scribe

(#61) Ex-31-test 1 : concept / thème : “**nature**” en général

(#62) Ex-31-test 2: concept / thème : “**vacances**” pour une devise d’une entreprise

(#63) Ex-31-test 3: concept / thème : “**une employée (Sally) est-une fouteuse de trouble**” : quelles sont les solutions ? Ou quels sont les éléments/infos dont vous avez besoin ?

NB : Faites-le avec un nouveau mot / un nouveau concept.

NB2 : Faites-le avec un mot / un concept que vous avez utilisé dans le passé individuellement pour un brainstorming avec vous-même (individuellement) pour visualiser, à la fin, l’évolution : l’enrichissement en général et vos nouvelles idées personnelles grâce à la synergie avec le groupe.

(#64) Ex-31-test 4: Visualisation de la synergie du brainstorming collectif

- Pour que vous puissiez visualiser l’effet du brainstorming collectif, faites cette expérience en 2 temps / 2 fois :

Étape 1 : Faites un brainstorming individuel sur le concept / thème : “**culture**”, globalement.

- Les 4-5 personnes qui feront le brainstorming collectif, elles le font seules, séparément sans rien partager.

Étape 2 : Faites un brainstorming collectif sur le concept / thème : “**culture**”, globalement, en parlant avec les mêmes membres.

- Une fois que vous avez terminé, vérifiez quel est le fruit de ce brainstorming collectif et de ce que chacun des 4 à 5 membres a écrit sur son morceau de papier individuel. Conséquemment, vous verrez que ce qui est sur le tableau, est plus rempli et plus riche que la somme des 4-5 feuilles individuelles (morceaux de papier). En fait, cela a créé une synergie pour laquelle le groupe a élargi la perspective au champ de la conscience.

A5) (5^e Outil)-Anticipation

A5-1-Anticipation : Elargissement de conscience

Ex-32: Jeu d'élargissement de votre sphère de conscience



Principe et technique :

- (#65) La technique consiste simplement à se concentrer sur un objet ou une personne, comme sur les yeux de quelqu'un avec qui vous parlez et en parallèle essayez de ressentir autour de vous (votre sphère de conscience) ; faites-le aussi longtemps que vous le pouvez et faites-le régulièrement comme un jeu.
- Vous voyez les yeux de l'interlocuteur et, en même temps, vous pouvez aussi, sans changer l'orientation de votre regard, voir tout le visage et vous pouvez aussi sentir la table au fond de la pièce ou / et la télé allumée dans le décor sans y prêter véritablement attention...

Un simple exemple : vous êtes dans un restaurant et discutez avec un ami ; si quelqu'un vous observe, vous regarde, vous le sentez, pas besoin de regarder plusieurs fois pour ressentir le regard de cette personne se poser sur vous. C'est le même principe.

Faites régulièrement cet exercice, cela étendra progressivement votre "GPS naturel". Pour info, mon maître Qi Gong utilisait beaucoup cette technique...

NB : Le point ou **le centre est votre point** de focalisation ou focale à savoir ce que **vous voyez**. Alors que votre **sphère de conscience** correspond à votre **perception** : c'est-à-dire ce que vous **ressentez**.

A5-2-Anticipation: Test d'anticipation

Ex-33: Jeu de "what's next!?" (*Prochaine étape*)



Principe et technique :

(#66) Ex-33-test1 : Regardez un film et, par moments, arrêtez-le : essayez d'imaginer la suite de l'action, ce que l'acteur s'apprête à dire ou faire...

(#67) Ex-33-test2 : Quand une personne parle dans une réunion, dans un restaurant, dans une vidéo... essayez de deviner ce qu'elle va dire : par mot et par idée.

↳ Faites-le régulièrement, dans votre vie quotidienne, cela deviendra une habitude, vous développerez de plus en plus votre capacité à être visionnaire.

A5-3-Anticipation : Jeu des petits paris

Ex-34: Jeu de pari



Principe et technique :

- Le but est de vider votre esprit et de vous fier à votre intuition.

(#68) Ex-34-test1 : Vous comptez à rebours pour le passage de la lumière rouge à la couleur verte, avec un sémaphore (un feu rouge).

(#69) Ex-34-test2 : Vous essayez de sentir l'heure précisément 11h12 par exemple, sans regarder votre montre, puis vous vérifiez...

(#70) Ex-34-test3 : Vous essayez de ressentir le score d'un sport que vous aimez : PAS le score que vous voulez mais essayez de le ressentir, puis vous vérifiez...

(#71) Ex-34-test4 : Vous essayez de ressentir l'année de naissance de quelqu'un, que vous ne connaissez pas, puis, demandez-le lui et/ou faites des recherches pour vérifier...

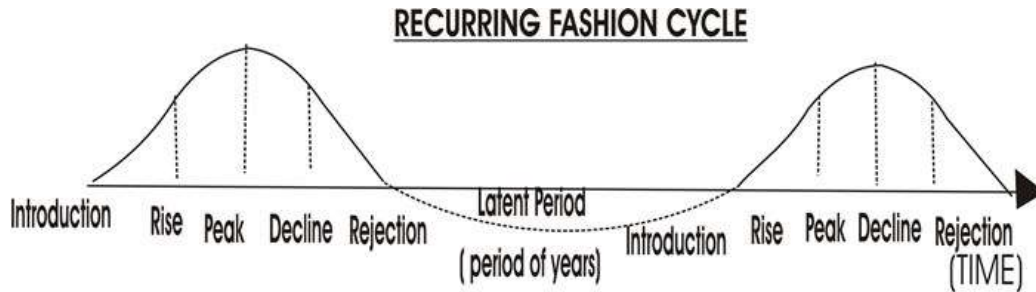
A6) (6^e Outil)-Projection



Principe et technique :

- Il y a assez souvent des tendances répétitives, des comportements un peu comme les fractales dans la vie, ou archétypes : des événements, des tendances comme des cycles : cycle de vie.
 - Si vous voyez la mode pour les vêtements (prêt-à-porter), les produits à la mode reviennent légèrement revus et corrigés après une certaine période, par exemple 30 ans.
- ↳ Ainsi, le but est de se projeter sur une tendance avec une notion d'extrapolation à partir de zéro ou tout simplement grâce à un petit détail.





Exemple 1 : En 2013, les blousons bombardiers sont revenus sur le marché de la mode. C'était un produit original très à la mode dans les années 80, 30 ans auparavant. MAIS ce produit provenait de l'armée américaine dans les années 30 puis dans les années 50 intégrée à la société civile, puis dans les années 80 avec le mouvement punk et skinhead.

Exemple 2 : En 2015, la nouvelle tendance a été le "teddy" qui était le continuum de la renaissance de l'ancien modèle / forme, la continuité des bombardiers. Le Teddy apparaît avec un effet / aspect laine traditionnel comme dans les années 60-70. Mais ensuite chaque saison, il y a eu (selon l'été ou l'automne) une évolution : au départ en polyester, après en daim, puis en lin, ensuite en velours... et ce, sur 3-4 ans.

Ainsi, pas besoin d'avoir une boule de cristal ou une intuition : c'est du pur sens d'extrapolation / projection.

NB1 : Très souvent, dans le prêt-à-porter certaines couleurs ou formes sont d'abord pour les femmes, ensuite pour les hommes et ensuite pour la maison (homewear, déco).

Et avant de voir ce qu'il se passe chez la femme, allez voir les salons de hautes coutures et/ou les stars...

NB2 : Ce qui est drôle c'est le moment : c'est la mode pendant 5 ans comme 2020-2025, puis cette mode devient dépassée, "has been" de 2025 à 2035 puis une fois que la vieille mode "mûrit assez", elle devient vintage de 2035 à 2040, puis elle doit hiberner 5-10 ans et un nouveau cycle commence en 2045-2050, elle devient un renouveau en changeant et en mettant à jour un peu comme la version 2.0 / 2.1! Et voilà, comme faire du neuf avec du vieux... Ça ne marche pas aussi bien avec le vieillissement de la peau. 😊



Une autre petite planche :



Exemple 3 : Le pantalon évasé dit "patte d'éléphant", patte d'éléphant, super tendance dans les années 60-70. Il a été rebaptisé "pantalon tulipe", dans les années 90, et est revenu à la mode, inspiré des années 90. Maintenant en 2020-21, il revient à nouveau, en tant que pour la deuxième renaissance (troisième vie / réincarnation).



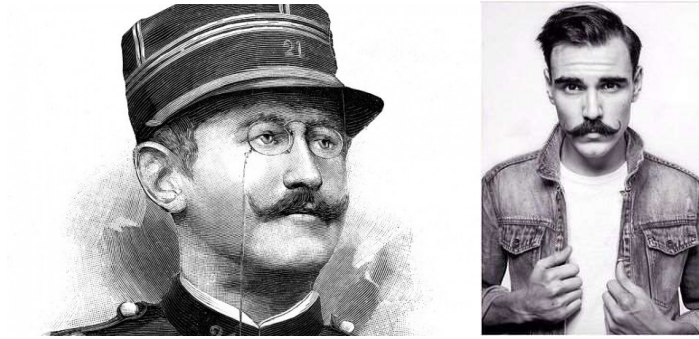
Exemple 4: La moustache tendance, dans les années 90 inspirée de la tendance des années 60,



Exemple 5: Dans le style Magnum des années 80 ou dans le style 2020-30.



Ou à la Dreyfusard... J'accuse !!



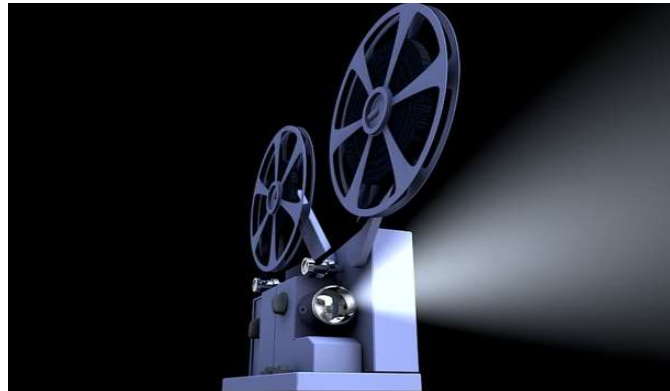
↪ **Quizz, quelle sera la prochaine étape ?** Le style Jules Ferry pour 2030 !?



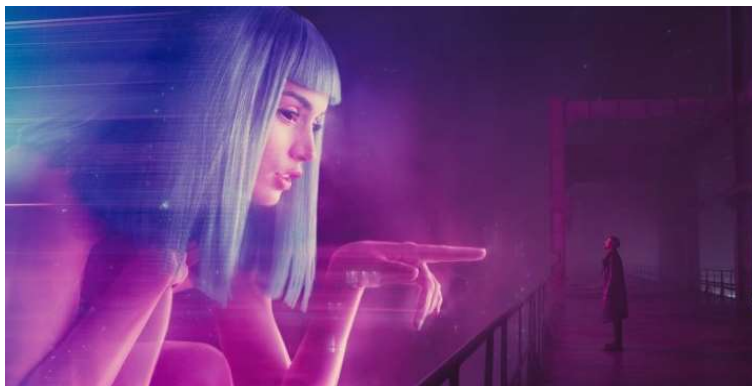
Next, perso, je passe mon tour... Je laisse ma place... 😊

Vite, signons une pétition, mobilisons-nous, mais un Brad Pitt, ou un mec cool le fait et on aura des hordes d'Abraham Lincoln qui débouleront sur le Capitol et partout... SOS : Save Our Soul : Sauvez Nos Ames, svp, hahaha

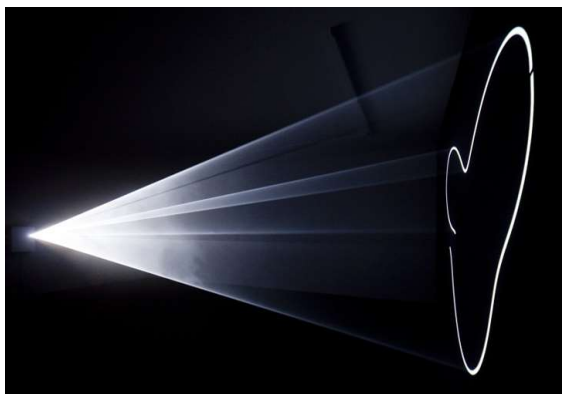
Ex-35: who's next? what's next? "Project de projection"



(#72) Ex-35-test1 : Essayez d'imaginer 3 scenarios de futures tendances en 2030



(#73) Ex-35-test2 : Essayez d'imaginer 3 nouveaux jobs/emplois, n'existant pas encore aujourd'hui.



NB : Allez, je vous aide ; voici quelques idées, de manière non-exhaustive, ça va de soi, sinon ça veut dire que je suis en retraite 😊, alors faudrait se retirer, encore et encore (nouvelle vie / retraite holistique 😊) :



1-Un "idéeur" (concepteur) : une personne en tant que consultant qui a beaucoup de nouvelles idées d'histoires, de designs... juste des idées mais ensuite il / elle vous laisse tout faire.

2-Un "méthodologiste" : quelqu'un qui propose des patterns / des structures / méthodologie / techniques en général, quel que soit le sujet / contexte, comme un consultant en outillage.

3-Un "synthétiseur" : une personne qui peut parfaitement résumer "tout" : un film, un livre, une situation, une entreprise, un contexte de diplomatie... avec :

1. Un mot
2. Une phrase
3. Un paragraphe
4. Une page A4
5. Un rapport de 30 pages... ou plus...

Selon le degré d'approfondissement souhaité.

4-Un "coach de retraite" : une personne qui prépare la seconde vie de quelqu'un en fonction de ses centres d'intérêts : des loisirs, des capacités afin de gérer la transition de manière harmonieuse et optimisée.

5-Un "coach de mort" : une personne, un guide qui aide une personne âgée à se préparer psychologiquement, spirituellement éventuellement, physiquement (appartement, patrimoine, droit de succession, biens, donations...), organisation de funérailles, fête : religieuse ? épicurienne (un spectacle, une comédie humoristique, un bon repas...) ? Le processus : enterrement, incinération-crémation...

6-Un "cyber policier" : pour se protéger des attaques sur internet.

7-Une "cyber femme de ménage" : elle/il va nettoyer, ranger vos dossiers de manière logique sur votre ordi, soft wear, Dropbox, serveur, avec ergonomie... et ce, régulièrement, très utile pour les créas un peu bordéliques à leurs heures 😊.

8-Avocat "uberisé" : principe d'ubérisation du droit. C'est un facilitateur de lois : conseils, langages-formulation, décodage, forme & contenu) : plus rapide, moins cher, plus simple !

9-"e.Secrétaire exécutif" : une personne en charge de tous les médias sociaux, de toutes les vidéos, articles, promotion pour les influenceurs, e.teaching (prof/thérapeute en ligne)... Cette personne est une sorte d'imprésario pour les médias sociaux et toutes les activités liées à internet.

10-"Un chirurgien neurologique" : un chirurgien qui peut créer de nouvelles connexions neurologiques/neuronales pour certaines capacités et/ou supprimer une sorte de tumeur émotionnelle comme un traumatisme : un accident, un viol, une agression...

NB : On est d'accord, c'est flippant... C'est le pitch de mon ouvrage *Re-membrance* à sortir cette année...

(#74) Ex-35-test3 : Essayez d'imaginer 3 scénarios/scenarii de la situation mondiale en 2050 en termes de civilisation ? Voici quelques suggestions mais il y en a autant que la créativité est infinie... (surtout dans le multivers, ah bon entendeur salut ! 😊)

Option1 : Chaos, guerres civiles, vie dans la jungle urbaine (style Mad Max) ?

Option2 : Population réduite à une conscience plus élevée ?

Option3 : La situation est très similaire à maintenant, juste un peu améliorée ? ou un peu aggravée... ?



Prenez votre temps, la Terre ne va pas s'écrouler, ni arrêter de tourner demain... J'ai regardé la météo, ça devrait aller... 😊

Mais c'est sérieux, tentez l'expérience, jouez le jeu. Dessine-moi un dessein !

Ce peut-être quelques minutes de réflexion aujourd'hui, ce matin, puis reprenez ce soir avant de dormir, ensuite demain, laissez reposer le weekend et revoyez vos notes avec de nouveaux yeux : de nouvelles perspectives et nouveaux horizons se dessineront... Cet exercice est existentiel et très profond !

A7) (7^e Outil)-Lucky draw(in) (ou dessin du dessein)

Pourquoi cet intitulé Lucky draw(in) ? "Lucky draw", en anglais signifie "le tirage au sort", pour tirer le pompon. Par ailleurs, "draw" signifie aussi "le dessin", du coup le jeu de mot, est le tirage au sort dans le dessin menant à la chance...

Bon, je n'ai pas eu l'inspiration pour une version française ; si vous avez des idées, je suis preneur. Sans quoi, j'ai mis "le dessin du dessein" mais ça s'applique plus à la cocréation, la visualisation de sa feuille de route, ses rêves, ses objectifs, peu importe...

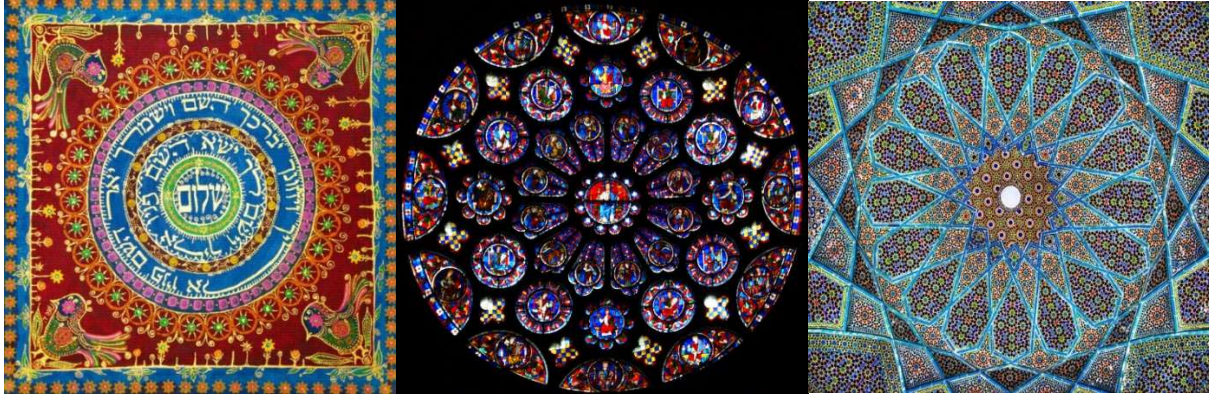
Principe et technique :

Pour vous présenter le principe, la philosophie derrière car il ne s'agit pas de simples dessins pour enfants, loin de là, je vais vous faire part de 5 piliers ou 5 clefs pour ouvrir les portes du mystère du MANDALA. Rien à voir avec Nelson Mandela 😊, bien que le nom de l'exercice 36, y fasse référence, disons avec un autre clin d'œil, les perceptions de l'inconscient collectif, mais c'est ça, c'est une autre histoire, ne nous dispersons pas....

Clef-I : Qu'est-ce qu'un mandala ?



Les Mandalas font partis du patrimoine de l'humanité ; ils ne sont aucunement réservés, cantonnés à la culture orientale (j'entends Extrême-Orient), asiatique, notamment qu'exclusivement bouddhiste, hindouiste, taoïste... Regardez dans les synagogues, les églises ou les mosquées, c'est le même principe :



- Un mandala est une conception abstraite complexe qui est généralement de forme circulaire. En fait, "mandala" est un mot sanscrit qui signifie "cercle". Les mandalas ont généralement un point central identifiable, d'où émane un tableau de symboles, riches quant au fond et à la forme.

- Les Mandalas peuvent contenir des formes géométriques et organiques. Ils peuvent également être composés d'images reconnaissables qui ont un sens pour la personne qui les crée vu qu'il s'agit à la base d'un cheminement intérieur.

- Un Mandala représente la plénitude, un diagramme cosmique nous rappelant notre relation à l'infini (infiniment petit et infiniment grand), s'étendant au-delà de notre corps et de notre esprit.

- Le Mandala nous apparaît dans tous les aspects de la vie, la Terre, le Soleil, la Lune et plus évidemment les cercles de vie englobant les amis, la famille et les communautés... Exemple : le symbole des Jeux Olympiques.

- Les Mandalas sont des dessins circulaires symbolisant la notion que la vie est sans fin, tel un cycle. De nombreux mandalas ont une signification spirituelle pour un individu ou un groupe d'individus. Les hindous ont été l'une des premières civilisations et cultures à

utiliser un mandala comme outil spirituel, mais les mandalas que la plupart des individus connaissent sont ceux fabriqués par des bouddhistes.

- Les Mandalas sont utilisés à des fins de méditation permettant à l'individu méditant de ne faire qu'un avec l'univers : d'y poser sa conscience (cf : la technique Zen). Rares sont ceux qui sont capables d'atteindre cet état d'esprit en étudiant simplement un mandala. Le symbolisme derrière la création d'un mandala peut avoir une dimension significative pour de nombreuses personnes, qu'elles soient juives, chrétiennes, musulmanes, animistes, païennes ou de toute autre orientation religieuse ou pas, évidemment même les athées.
- Les Mandalas peuvent être créés par des individus pour symboliser leurs voyages dans la vie. Les mandalas peuvent également raconter une histoire de l'endroit où un individu a été physiquement ou psychologiquement à un moment de sa vie. Dans certains cas, ils révéleront le chemin de la vie de l'individu. Les groupes peuvent créer des mandalas qui mettront en lumière ce qu'ils devraient faire pour grandir et se développer en tant que groupe.
- Le Mandala **agit sur votre partie inconsciente**. Le principe est similaire à écouter de la musique de Mozart (musique classique) avant de faire des exercices de mathématiques, ça a été démontré scientifiquement grâce à la neuroscience. En effet, cela prépare votre esprit en termes de structure, de logique comme s'il s'agissait d'une subtile séance de gymnastique cérébrale ou d'étirements, d'échauffements avant de courir par exemple, ou jouer au tennis...
- Même si vous vous considérez comme nul en dessin, peu importe, perso je suis vraiment mauvais, ça n'a pas d'incidence sur l'effet thérapeutique ni de stimulation de créativité recherchée. Et par ailleurs, c'est comme chanter faux, on s'en fout, si vous aimez ça. C'est notre société basée sur la performance et le résultat qui nous a mis des barrières, et disons qu'on a laissé faire sans dire STOP : je m'en fous, je suis une buse en dessin et ben tant pis, regarde je te dessine un doigt 😊. D'autant qu'ici le but n'est pas la dimension esthétique

mais la réalisation de soi et le plaisir, quelle que soit la performance. Quel que soit le résultat, votre tirage (Lucky drawIN) devrait vous rendre chanceux et heureux !

↳ En bref, les Mandalas représentent le lien entre nos mondes intérieurs et la réalité extérieure. Concevoir le vôtre, votre mandala peut être à la fois inspirant et thérapeutique, et ce, consciemment et inconsciemment.

Clef-II : Quelles sont les conseils pour créer votre propre mandala ?

- Lorsque vous créez votre propre mandala, pensez-y comme un écho de votre âme et de votre esprit. Dessiner et colorier un mandala peut être une expérience personnelle très enrichissante dans laquelle vous regardez en vous-même et trouvez les formes, les couleurs et les motifs pour représenter n'importe quoi, de votre état d'esprit actuel à votre souhait le plus profondément désiré pour vous-même, pour un être cher, ou pour l'humanité.
- Vous pouvez concevoir un mandala pour symboliser un état d'esprit que vous souhaitez atteindre. Les mandalas sont d'excellents outils pour la méditation et l'augmentation de la conscience de soi. De nombreuses cultures différentes à travers le monde utilisent les mandalas dans leurs pratiques spirituelles.
- La meilleure chose à propos de la conception de vos propres mandalas est que vous avez la liberté de choisir les formes et les couleurs qui, selon vous, expriment votre sentiment de vous-même et votre vision de la réalité. Votre mandala est à vous : il est personnel et vous avez la liberté d'utiliser votre créativité pour créer un mandala qui vous est unique, comme vous l'êtes.
- Une fois que vous connaissez les étapes de base pour dessiner un mandala, vous pouvez alors essayer de nouveaux modèles et de nouvelles couleurs, chaque fois que vous dessinez un nouveau mandala. Vous devez connaître les 3 piliers essentiels :

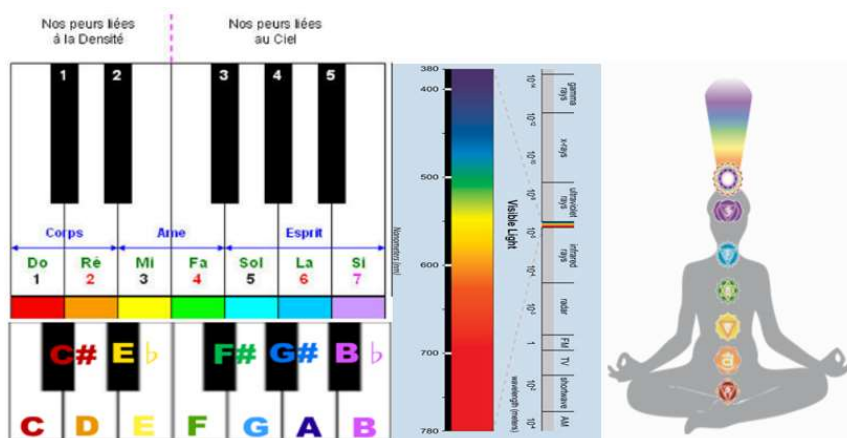
- ✓ Système de langage couleur
- ✓ Méthode visuelle
- ✓ Méthode analytique

Clef-III : Système de langage des couleurs :

Petite précision, c'est vrai pour tout : le design d'intérieur, la mode du prêt-à-porter, un logo, la déco d'un restaurant, le design d'un produit etc..., même si, dans notre descriptif, ce sera plus axé sur la notion de Mandala.

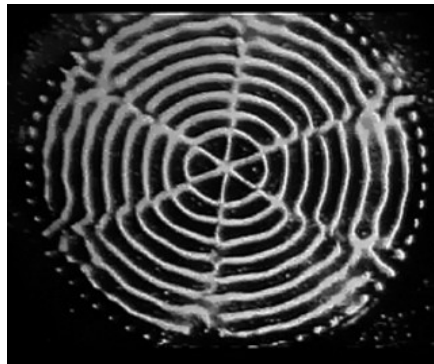
Comme je vous ai dit précédemment, les couleurs correspondent à des hauteurs de fréquences (mesurables en Hz Hertz), qui se synchronisent sur vos centres énergétiques appelés chakras ("roues" en sanskrit), comme des peaux de tambours : 7 chakras, 7 notes de musiques, 7 couleurs de l'arc-en-ciel (7 couleurs fondamentales, après les 3 couleurs primaires).

Un bon schéma valant mieux qu'un long discours..., disons 3 schémas, accolés car dissociés, je ne transmettrai par l'idée de vision holistique (globale) et d'interconnexion avec ce triptyque primordial de 7 chakras, 7 notes de musiques, 7 couleurs, pour lequel je vous invite vivement à méditer :



La science de l'effet du son sur la matière s'appelle cymatique et peut se tester avec du sable, qui créera des schémas, des patterns selon les notes... ; de même pour les couleurs, d'où la *colortherapy*, et ici le Mandala ayant fonction aussi de thérapie par les couleurs. L'impact du son

sur la matière, la cymatique et musicothérapie sur un plan thérapeutique peut se vérifier avec cette expérience :



Ou encore plus simplement avec l'exemple de la cantatrice qui brise un verre en cristal par le biais des notes aiguës de sa voix, or ce n'est pas de la magie.

Alors voici les significations des couleurs pour notre Mandala :

ROUGE pour la force, l'énergie et la passion

ROSE pour l'amour, l'intuition et le féminin

ORANGE pour la créativité, la transformation, la conscience de soi et l'intuition

JAUNE pour l'apprentissage, la sagesse, le rire et le bonheur

VERT pour la guérison physique, la capacité psychique, l'amour de la nature et la bienveillance

BLEU pour la guérison émotionnelle, la paix intérieure et la méditation

VIOLET pour tout ce qui est spirituel et intuitif

BLANC pour la concentration spirituelle et la transcendance

NOIR pour le mystère, la réflexion profonde : l'introspection (le voyage intérieur)

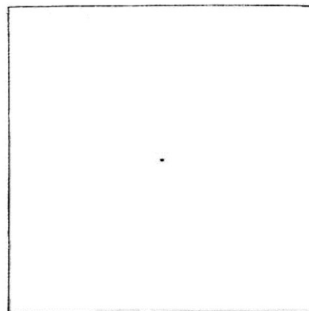
↳ Prenons trois exemples simples, mais il y en aurait des centaines :

- ✓ **Exemple 1** : Vous comprendrez mieux pourquoi, dans tous les films, la femme fatale est toujours en rouge (comme la Ferrari, belle comparaison, n'est-ce pas ! Femme objet, femme trophée... très réducteur), c'est d'ailleurs un archétype de l'inconscient collectif se référant, entre autres, aux mythes babyloniens de la femme écarlate (sous le nom de Babalon)...
- ✓ **Exemple 2** : Vous avez une présentation, une conférence, un entretien : privilégiez une chemise ou un tailleur bleu, la couleur de la communication (en émission et en réception), pour vous et pour vos interlocuteurs, à savoir votre auditoire.
- ✓ **Exemple 3** : Vous êtes dans un rapport d'amour, de plénitude, d'unité, de sérénité : privilégiez le vert, ça apaise, dans la déco d'un bureau, chez vous... Evitez le rouge qui énerve à la longue car c'est un stimulant, comme le café, donc à utiliser avec modération. Si le toréador (matador) utilise une muleta rouge, ce n'est pas un hasard (bon l'agitation énerve aussi).

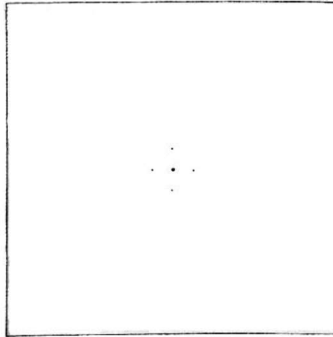
Evitez également le violet, ou utilisez-le avec parcimonie car ça engendre le spleen (la mélancolie), les émotions négatives, disons mélodramatiques. Cela étant, le violet reste idéal pour stimuler votre intuition. Perso, c'est ma couleur préférée avec le jaune, mais c'est comme tout et comme la voix/voie de la sagesse chinoise l'enseigne à travers La Voie du Milieu..., tout est dans le bon dosage, l'équilibre, la tempérance, comme l'enseigne aussi Epicure...

Clef-IV : Méthode Visuelle : Méthode 1

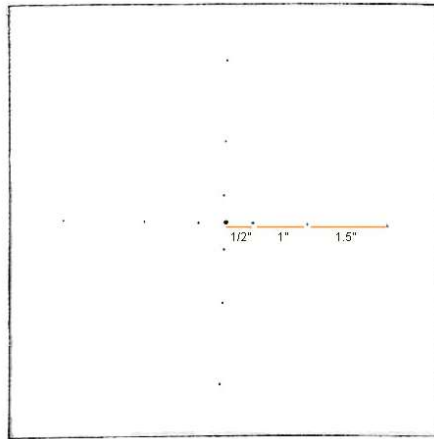
1-Mesurez votre papier en forme carrée



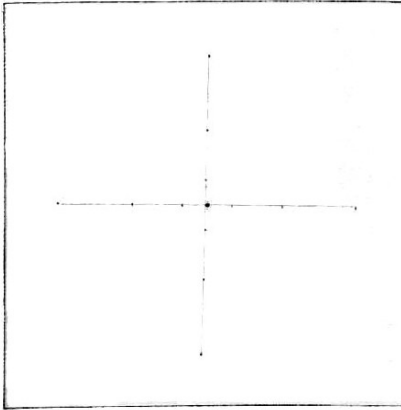
2-Dessinez un point au centre même du carré



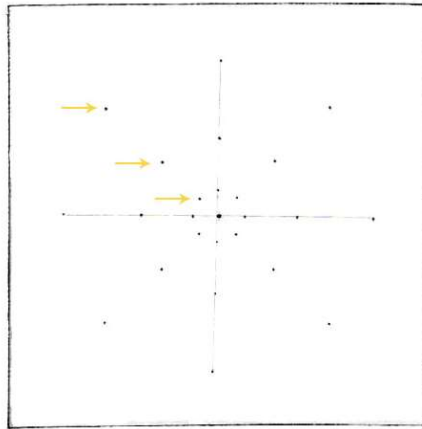
3-Dessinez une série de cercles autour de ce point (à l'aide d'une boussole ou d'une règle)



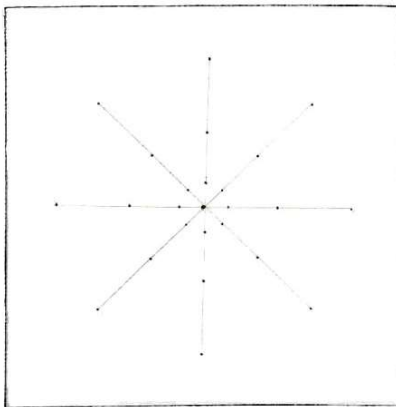
4- Continuez à faire autant de rangées de ces points que vous le souhaitez : toutes équidistantes du point central.



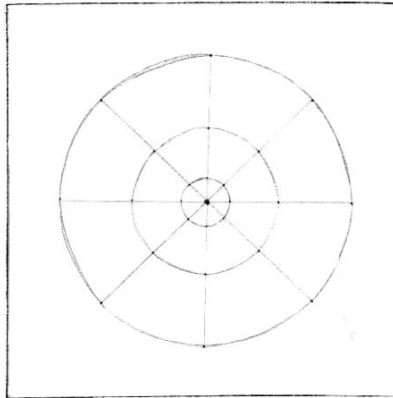
5-Tracez une ligne verticale droite reliant les points qui montent et descendent : pour connecter les points



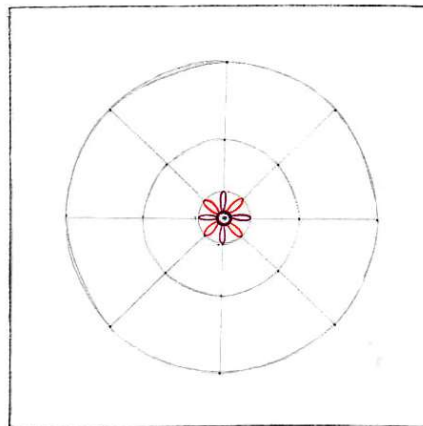
6-Dessinez une autre série de points aux mêmes distances du centre que votre première série de points



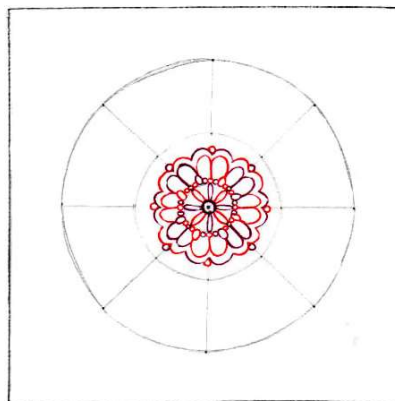
7- Utilisez votre règle pour relier les points que vous venez de faire



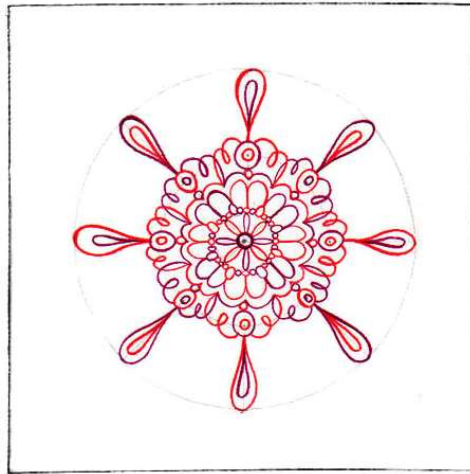
8-Reliez les points en cercles.



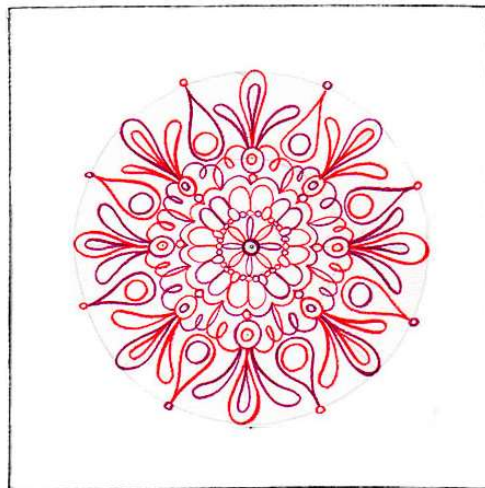
9-Commencez à faire des dessins dans votre mandala (avec des ornements ou super simples)



10-Formez le dessin avec des cercles, des triangles, des gouttes de pluie, des boucles, etc. Répétez votre modèle, tel un schéma répétitif (un pattern). Je me répète, ceci est une répétition. 😊



11-Dessinez une forme à la fois et faites le tour du dessin du cercle entier



12-Vous pouvez laisser votre mandala comme ça, ou vous pouvez choisir de le colorier, le mettre au mur, le brûler* 😊.



NB : *Les moines bouddhistes (tibétains entre autres), les font avec des grains de sable ; j'ai passé du temps dans les temples ; c'est incroyable, ils y consacrent des heures et des heures...



...et à la fin, ça fait partie du rituel et de la cérémonie de clôture... Ils détruisent tout, pas le temps de prendre une photo, de faire un "selfie selfish" et de le poster sur Insta.&co pour partager cet instant d'éternité avec le monde entier... *"Tu es poussière et redeviendra poussière..."* A bon entendeur salut !



Pourquoi ? C'est vraiment trop injuste, n'est-ce pas Caliméro ! Mais non, pas du tout ! Ça c'est si l'on regarde avec nos yeux d'occidentaux, au premier regard, de manière rationnelle et cartésienne. Tandis que s'ils ouvrent le troisième œil, que l'on regarde à l'intérieur, le message subliminal, que l'on ne voit pas mais perçoit avec le cœur, de manière poétique, métaphorique, métaphysique et spirituelle, on entend leur douce philosophie inaudible que **le bonheur survient dans l'action, sur la route, pas à destination...**

A méditer. 😊 🙏

Clef-V : Méthode analytique : Méthode 2

Voici les instructions, point par point, pour cette création, récréation, dans le sens d'amusement, au cas où vous n'auriez pas capté le jeu de mot du titre, hahaha, genre gros lourdingue... :

1-Préparez des pastels ou des crayons de couleur. Vous apprécierez peut-être également de la musique relaxante, en fond sonore, pour donner le La, le ton, vous mettre dans l'ambiance.

2-Définissez votre intention, comme devenir plus psychique ou avoir une relation amoureuse avec votre partenaire, ou encore se reconnecter à votre Soi supérieur... Toute demande est possible. Contemplez-le (ce souhait, cette intention) aussi longtemps que vous le souhaitez, en considérant à quel point vous vous sentirez bien quand cela se produira, et même, remerciez par avance comme si c'était déjà là, présent dans le ici et maintenant.

3- Une fois que vous êtes installé dans votre esprit et votre corps, concentrez-vous sur les couleurs qui vous semblent utiles pour réaliser votre objectif et préparez-les.

4- Concentrez-vous sur votre intention à dessiner lorsque vous commencez : vos gestes, en pleine conscience, complètement absorbé par chaque détail. Il peut être utile de répéter les mots qui expriment votre intention pendant que vous le faites, tel un mantra.

5- Laissez le dessin s'écouler en vous, vous (re)connectant à la source créative, comme s'il avait sa propre vie, sa propre origine, sa propre existence. Vous pouvez vous sentir inspiré d'utiliser certaines formes, mots ou symboles comme base de votre mandala de manifestation, ou simplement le laisser évoluer.

6- Continuez à dessiner, en vous concentrant uniquement sur votre intention et ce que vous ressentirez lorsque vous atteindrez finalement votre objectif. Arrêtez de dessiner si vous êtes distrait par d'autres pensées ou si vous remarquez que l'énergie diminue. Accordez-vous un moment et prenez quelques respirations profondes et relaxantes. Lorsque la connexion d'énergie revient, continuez à dessiner. NB : vous pouvez faire des pauses.

7- Les mandalas devraient pouvoir émerger sans effort, avec plaisir et créativité. Laissez tout jugement de côté et laissez votre mandala se développer, s'exprimer, quel que soit le temps qu'il faudra.

8- Regardez le mandala et ressentez son énergie : ressentez-le vibrer à distance, puis en vous : notez cette dimension synchrone. Il sera vivant et en résonance avec l'intention que vous avez émise au début. Lorsque vous contemplez le dessin, vous remarquerez peut-être des éléments que vous n'avez pas vus lors de sa création. Cela confirme que vous étiez dans une activité intuitive du cerveau droit - toujours un bon signe. La signification de ces éléments vous viendra avec le temps à travers la **contemplation** (littéralement le "temple intérieur"), et de manière surprenante.

9-Une fois que vous avez créé votre mandala, placez-le quelque part où vous le verrez tous les jours - sur le mur, ou comme économiseur d'écran sur votre téléphone, ordinateur ou ordinateur portable - afin qu'il puisse exercer sa puissance "magique" sur votre vie. Disons, en fonction des pouvoirs que vous lui concédez et accordez, la magie ou quand l'âme agit...

Ex-36: Mandala Effect ou Effet Mandala

Ça fait référence à l'effet Mandela... Mais c'est juste pour le jeu de mot, pas pour le principe...

Alors mettons en pratique ce que l'on vient de voir en théorie. C'est parti, let's party !

(#75) Ex-36-test 1 : Dessinez votre propre mandala à partir d'un cercle, puis recréez à l'intérieur autant de cercles et/ou de lignes : essayez de répéter certains motifs comme des fractales (une sorte de schéma répétitif, pattern). Utilisez un maximum de couleurs que vous aimez. Bref, suivez les recommandations énoncées précédemment, en faisant à votre sauce, si ça vous chante... 😊

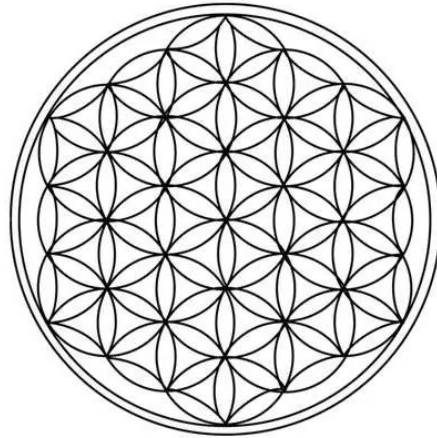
(#76) Ex-36-test 2 : Utilisez un compas et dessinez une fleur de vie : voyez les techniques sur la vidéo. Essayez de la faire tous les jours pendant 21 jours. Cela structurera votre esprit et développera des capacités cachées : vos compétences neurologiques.

NB: Voici : https://www.youtube.com/watch?v=oAktguOn6QI&ab_channel=HowtoDrawStuff

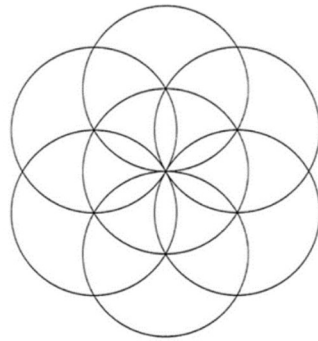
👉 Croyez-le ou pas, je ne commence pas ma journée sans dessiner ma fleur de vie, avant ou après mes exercices d'éveil/réveil (Pilates/Yoga) puis méditation. Vous allez me dire, il faut du temps. Non, il faut le prendre ("*si tu ne possèdes pas le temps, le temps te possèdes*", sagesse tibétaine, et phrase d'intro dans mes cours de "*Time Management*"), 15 minutes suffisent, mettez votre réveil plus tôt, ce sera reculer pour mieux sauter ; vous verrez, faites le test, au pire... Vous aurez perdu 15 minutes ! 😊

Alors, je vous montre le rendu, le résultat, puis rapidement le cheminement pour y parvenir.

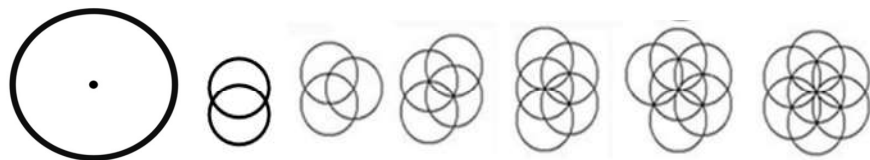
Voici la fleur de vie :



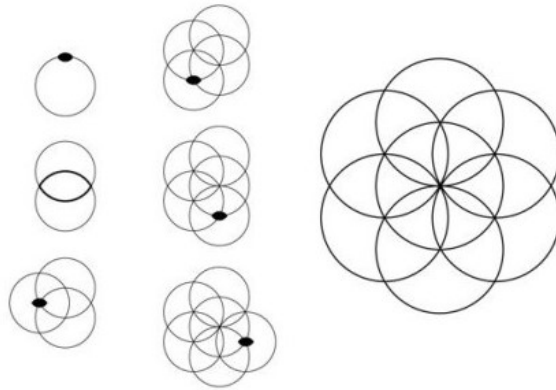
Ça, c'est la graine de vie :



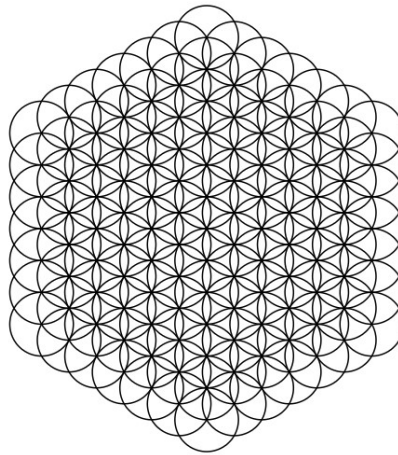
Alors en gros, on part d'un point, on trace un cercle avec un compas, puis sur ce cercle on retrace un autre cercle enchevêtré, puis un troisième et ainsi de suite...



Ou encore :



Ensuite vous pouvez aller plus loin :

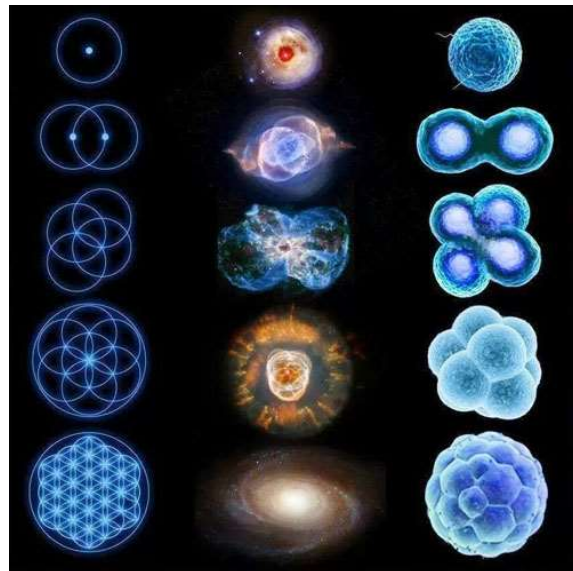


Alors, petite précision, tout de même : la fleur de vie est loin d'être un simple dessin, type les anneaux olympiques, ou les rosaces des gamins. C'est, selon moi, l'un des symboles les plus sacrés de la planète, patrimoine mondial de l'humanité, présent partout sur Terre : Amérique du Sud, Egypte, Turquie, Israël-Palestine, en Chine...

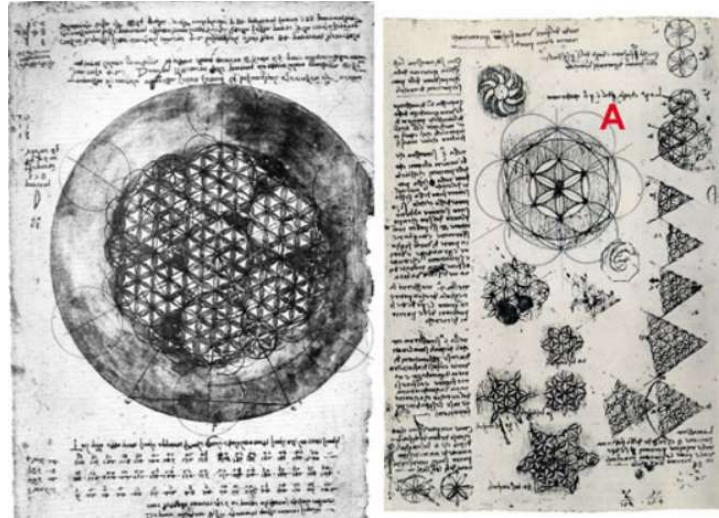
On la retrouve, entre autres, à l'entrée de la Cité Interdite à Beijing/Pékin (et en bas de mon bureau à Shanghai 😊), ou encore à l'entrée de Shambala, en Mongolie, aux portes du désert de Gobi...):



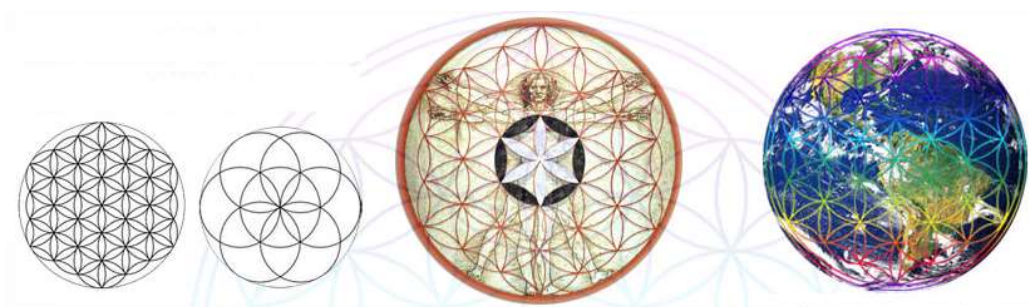
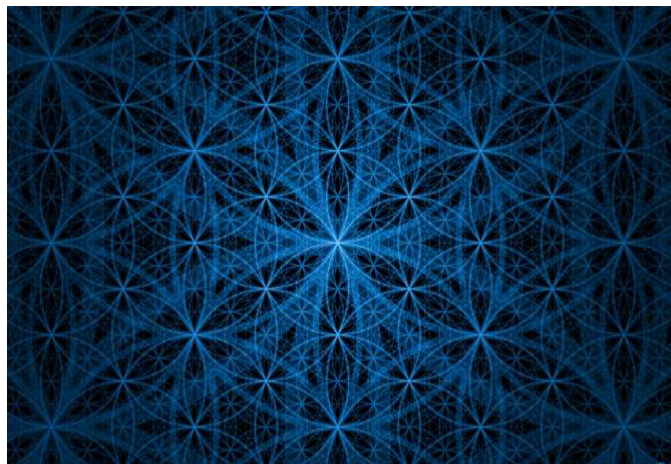
Elle symbolise l'interconnexion du monde : visible et invisible, physique et métaphysique, du micro au macrocosme ; de même, un bon schéma vaut mieux qu'un long discours... Cela étant, je vous invite vivement à creuser ce sujet très riche, passionnant, transcendantal ; la fleur de vie est un trésor... Perso, elle est omniprésente dans ma vie... Je l'ai découverte en 2001 et, depuis, c'est une histoire d'Ame-Our etHernelle...



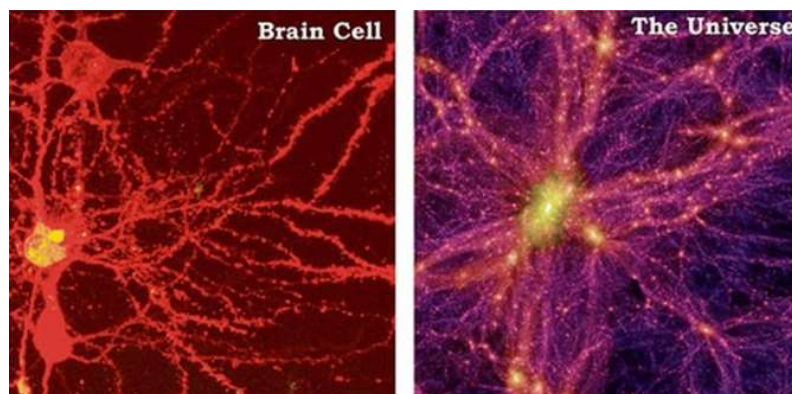
Léonard de Vinci en était fan, regardez ses brouillons d'époque :



Sans trop compliquer l'histoire, ça se réfère à la dimension fractale (cf : Mandelbrot et le système binaire informatique, ou les perles du collier d'Indra dans l'Hindouisme) et à l'intrication quantique pour les physiciens, qui montre l'interdépendance et l'interconnexion de la vie en générale : Fractal c'est ça :

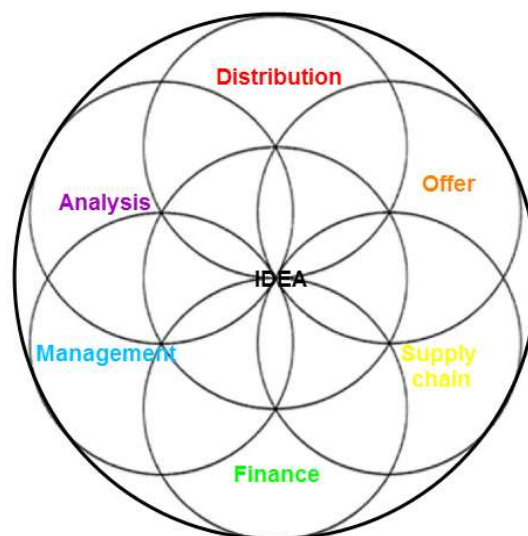


Ça implique une notion de résonance : le microcosme reproduit les mêmes schémas que le macrocosme et tous deux se répondent, communiquent, ce qui peut sembler complètement fou... Si vous analysez vos cellules, c'est pareil à une ruche ou à l'organisation structurelle d'une société, d'une entreprise, des galaxies...

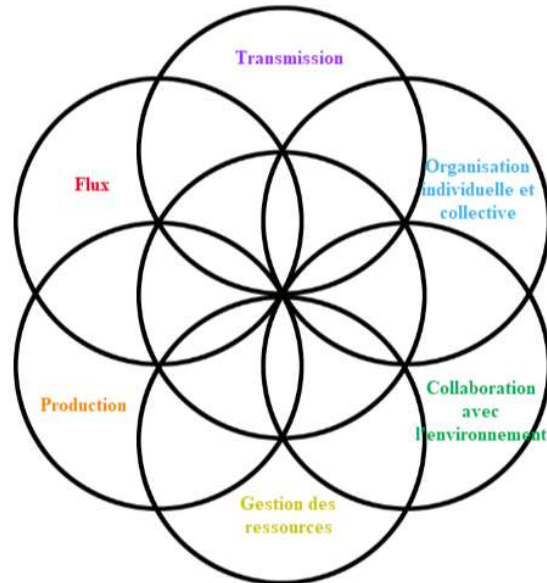


Vous vous souvenez du dessin animé "Il était une fois la Vie"... Je me disais toujours que, par exemple, les "messieurs bonhommes flics globules blancs" devaient avoir à l'intérieur d'eux aussi des petits bonhommes globules blancs tels des poupées russes...

Perso, j'en mets partout, dans mes cours d'entrepreneuriat :



Ou encore dans la base constitutionnelle d'un monde imaginaire YOUtopia dans l'ouvrage *Sage passage*, dépeignant une nouvelle ère, dans la 5^e Dimension, c'est une fiction. 😊 Disons la membrane entre la réalité et la fiction réside en vous... 😊 :



La fleur de vie, c'est bon pour la santé, c'est comme l'ail (le garlic), ça stimule l'afflux sanguin et fluidifie le flux sanguin. 😊 Bon ok, ça fait "refouler du goulot", mais si vous êtes en couple, prenez-en tous les deux, et ça se sent moins et puis avec les masques maintenant... Au passage, le côté positif indirect des masques (en Asie, on connaît ça depuis des années à cause de la pollution) : ça évite de souffrir le martyr en cas de mauvaise haleine et aussi ça évite de voir les gens faire la gueule... 😊

Bref petit aparté, la graine (de vie) est plantée... A bon entendeur salut !

A8) (8^e Outil)-Reparamétrez



Principe et technique :

- L'objectif est de reparamétrer votre système intégré : votre logiciel interne : votre état d'esprit.
- Le fait de changer certaines de vos habitudes vous conduira dans une ambiance de créativité favorable.

Ex-37: Changez d'habitude

- Pour tous ces exercices et tests : percevez-les comme un défi et surtout un jeu.
- Cela devrait être amusant, ludique, et aussi comme un défi en tant qu'autosatisfaction et réalisation de soi pas nécessairement pour se la raconter/frimer, le mettre sur les réseaux sociaux et n'attendre que les "like"... 😊 🗨

(#77) Ex-37-test1 : Pendant une semaine, essayez d'utiliser votre autre main pour vous brosser les dents et autant que vous le pouvez : pour de nombreuses autres tâches.

(#78) Ex-37-test2 : Pendant une semaine, changez l'heure de votre réveil pour vous **réveiller 30 min plus tôt** pour passer une matinée spéciale et harmonieuse. Ces 30 minutes seront utiles pour ce menu suivant:

- ✓ 10min-pour faire des **exercices** physiques (stretch, yoga, pompes, corde à sauter, danse extatique...) puis...
- ✓ 10min-pour faire une **méditation** et ensuite...
- ✓ 10 minutes pour rédiger votre **liste de tâches** / programme quotidien (et fleur de vie 😊)

👉 NB : Essayez de visualiser au bout de 7 jours les apports ; si vous jugez que c'était positif, je vous invite à continuer et à l'intégrer comme une habitude.

(#79) Ex-37-test 3 : Pendant une semaine vous vous imposez **d'être toujours positif** : en préservant un état d'esprit heureux même s'il y a une épreuve, une difficulté, une mauvaise nouvelle, il faut garder son attitude positive.

Dès qu'une pensée négative survient (un jugement, un critique, une mauvaise humeur...), dites-lui simplement avec auto-dérision : "Oh pardon, je ne suis pas disponible, bonheur en cours !... Il

n'y a plus de place pour toi maintenant, reviens plus tard... mais beaucoup plus tard, voire jamais... ! "



(#80) Ex-37-test4 : Pendant une semaine essayez de faire **un jeûne intermittent** en ne mangeant qu'une fois par jour : un seul repas (quand vous le souhaitez) ; si c'est trop difficile, buvez un jus naturel ou un smoothie (fait à la main, pas acheté au supermarché, la plupart d'entre eux n'ont aucun apport nutritionnel).

↳ A la fin de cette semaine, essayez d'analyser comment vous vous sentez. Si vous considérez que c'était une bonne expérience avec un apport positif, je vous recommande de le faire une fois par semaine. Seulement un jour !



(#81) Ex-37-test5 : Pendant une semaine, vous ne mangez **que des aliments sains** : des fruits et légumes, **pas de viande, pas de malbouffe, pas de sucre raffiné, pas d'aliments transformés...**

↳ A la fin de cette semaine, essayez d'analyser comment vous vous sentez. Si vous considérez que c'était une bonne expérience avec un apport positif, je vous recommande d'insérer ce programme quelques jours par semaine, à votre rythme (un seul jour, puis après 3-4 mois peut-être 2 jours et

ainsi de suite). Cela ne doit pas constituer une contrainte mais un appel et un besoin naturel, progressif, à votre convenance...



B1) (9 Outil)- Mind Mapping / Cartographie mentale

Principe et technique :



Qu'est-ce que le Mind Mapping / Cartographie mentale ?

- Le mind mapping est un excellent outil pour **structurer votre esprit** : pour filtrer le flux de votre conscience. Tant de créatifs ont du mal à **canaliser leur esprit**, leur mental : c'est souvent comparable à un déluge dont il est impossible d'extraire une substance. C'est comme un barrage qui cède et submerge la vallée ; ou encore autre image : mettre un océan dans un verre ou dans la bouche de quelqu'un qui a soif.

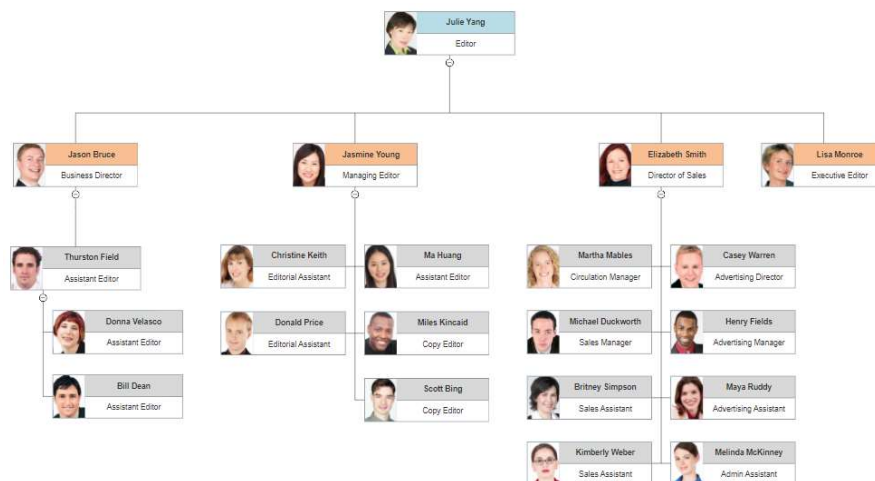
- Un Mind Mapping / Cartographie mentale est **visuel** ; ce peut être, entre autres, un graphique, un diagramme ou un dessin donc c'est différent des mots, des phrases. En fait, cela active la partie droite de votre cerveau (votre hémisphère droit), siège de la créativité.
- De manière pratique, le meilleur moyen est de **partir d'un concept, d'un objectif**, d'un projet et ensuite d'écrire différentes idées relatives sur un papier ou un post-it.

Cela devrait être un **post-it** (une feuille de papier) par idée. Il permet de **visualiser toutes les informations** sur une table ou sur le sol s'il y a trop d'idées. Ce sera une base pour organiser et mettre en ordre les idées selon les thèmes : chapitres, ensembles et/ou sous-ensembles. C'est la première étape.

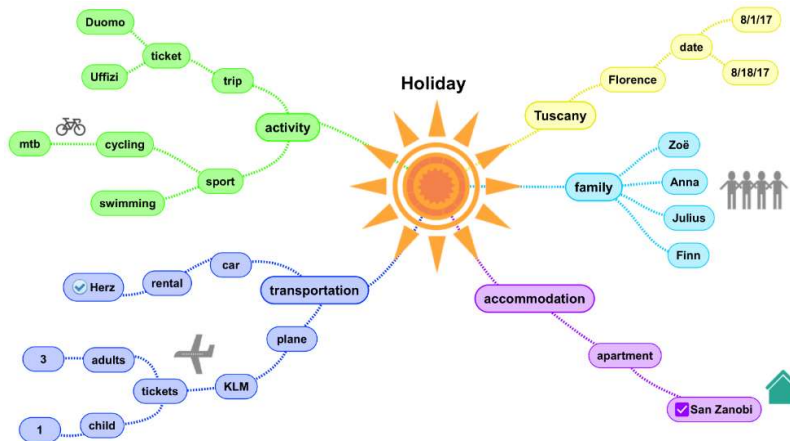
Ensuite, il s'agit d'appliquer un autre outil qui est le clustering/grappe : regrouper certaines idées par sens, en établissant plusieurs ensembles (et sous-ensembles).

Voici quelques exemples :

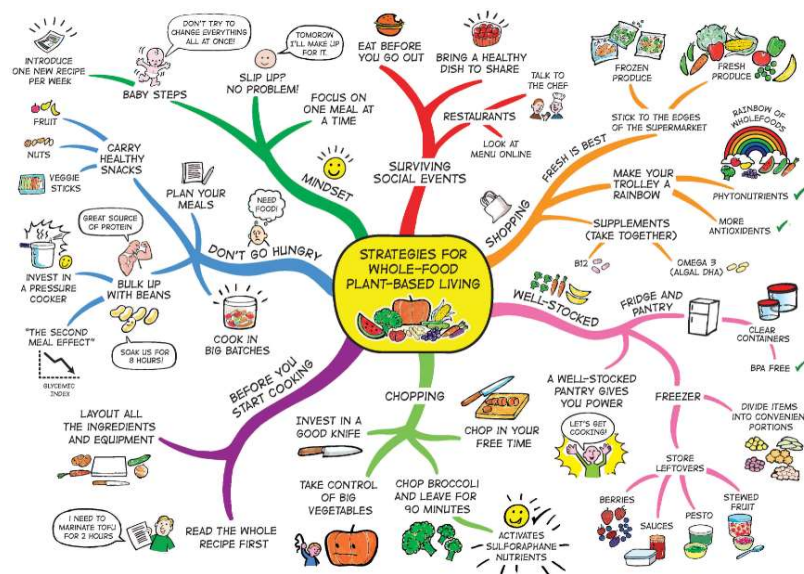
- ✓ **Exemple 1** : Organigramme, vue d'ensemble de "qui fait quoi ?" et "qui gère qui ?" : c'est quoi les costumes et les masques ?



- ✓ **Exemple 2** : Mapping d'une vie holistique, équilibrée : avec une bonne balance de vie professionnelle et de vie personnelle



✓ **Exemple 3** : Mapping d'une alimentation holistique, équilibrée "healthy food" (= nourriture saine)



✓ **Exemple 4** : Prenons un cas pratique, mon thème est le **management** car je souhaite créer un cours ou une formation pour mes collaborateurs en matière de management (management humain), en tant que directeur général, pour apprendre à mes collaborateurs à gérer puis à enseigner et à manager, par eux-mêmes, les membres de leur équipe.

NB : Bon, en l'occurrence c'est une histoire vraie : j'ai créé un cours en ligne dans ce sens, le mois dernier, qui fait aussi office de formation en interne pour ma General Manager et ma RH (Responsable des Ressources Humaines) et la directrice des opérations (director supply chain)...

Bon, on va prendre cet exemple que j'ai traduit en français en même temps comme ce présent manuel et ouvrage... Toutes les blagues... Oui toutes les blagues... 😊 Sans blague ! (sauf celle-là!)

NB2 : le management de l'humain restait le dernier cours de commerce pur et dur que je pouvais faire, ayant proposé les 7-8 autres, c'était exhaustif. Pourquoi ? Parce que formaliser ce thème, le structurer, en étant applicable à tout le monde - tout type de profession ainsi que tout type de profil - m'a semblé un vrai casse-tête chinois des années durant car, pour info, le management s'orchestre essentiellement autour de 3 paramètres :

1-le profil de la personne (son caractère...)

2-ladite situation (spécifique)

3-l'interaction entre les acteurs/membres avec les situations : ce qui constitue des combinaisons sans fin...

Alors, allons-y, je vous montre succinctement quelle a été mon approche, pas pour vous faire part d'un aperçu du management, juste une mise en pratique ou cas pratique d'un brainstorming sur un projet... J'aurais pu le faire pour des formations holistiques : la confiance en soi, un team building (cohésion du groupe), une reconnexion individuelle...

Voici les idées clés que j'ai écrites sur mes post-it, au tout départ :

1ère étape : résultat (brut) de mon brain storming :

efficacité / communication / constitution d'une équipe / embauche / compétences / motivation / confiance / autonomie / adhésion / individuelle & collective Psychologie / méthodologie / par l'exemple / déléguer / bonne ambiance / formation / structure / processus / proximité / empathie / actions correctives / gestion des conflits / gestion du temps / réalisation de soi / source de proposition / créativité

2ème étape : résultat de mon brainstorming avec quelques couleurs, premier regroupement :

efficacité / communication / constitution d'une équipe / embauche / compétences / motivation / confiance / autonomie / adhésion / Psychologie individuelle & collective / méthodologie / par l'exemple / déléguer / bonne ambiance / formation / structure / processus / proximité / empathie / actions correctives / gestion des conflits / gestion du temps / réalisation de soi / source de proposition / créativité

3ème étape: résultat de mon mind mapping / clustering par grappes / sous-ensembles:

NB : certains éléments sont apparus par la suite :

I-FONDATIONS-Construire une équipe

- ✓ Embaucher les bonnes personnes : qualifiées + motivées
- ✓ Psychologie individuelle et collective
- ✓ Evaluer la psychologie
- ✓ Bonne atmosphère
- ✓ Formation initiale

II-MOTIVATION-Esprit d'adhésion

- ✓ Philosophie
- ✓ Stratégie
- ✓ Structure / Processus
- ✓ Proximité
- ✓ Empathie
- ✓ Occupé
- ✓ Motivation

III-PERFORMANCES-efficacité

- ✓ Communication
- ✓ Méthodologie
- ✓ Par l'exemple
- ✓ Résilience : actions correctives
- ✓ Gestion des conflits
- ✓ Gestion du temps

IV-RÉALISATIONS

- ✓ Donner confiance et expliquer le processus d'autonomie
- ✓ Externalisation / déléguer
- ✓ Apprendre au staff à enseigner/transmettre en interne
- ✓ Source de proposition / ingénieurs : développer le sens de l'initiative
- ✓ La créativité
- ✓ Autosatisfaction, réalisation de soi

4ème étape: Le résultat sous forme de cadre / structure / syllabus de la formation...

Une fois que j'ai ce modèle, comme la cartographie, les plans architecturaux, je peux commencer à remplir, à réaliser, disons à construire... C'est un cours qui fait 5-6 heures en ligne, ça c'est le brouillon, mais néanmoins une étape primordiale.

Introduction

Partie I : Comment gérer

ÉTAPE 1-FONDATIONS: *Construire/Bâtir une équipe*

- 1-1 : Embaucher les bonnes personnes : qualifiées + motivées et / ou ayant soif / capacité d'apprendre
- 1-2 : Connaître la psychologie individuelle (motivations de la vie) / attentes
- 1-3 : Connaître la psychologie collective pour travailler ensemble
- 1-4 : Les techniques de valorisation / évaluation de la psychologie
- 1-5 : Instaurer une bonne ambiance
- 1-6 : Formation initiale
- 1-7 : Établir une stratégie de gestion

ÉTAPE 2-MOTIVATION: *Construire/Bâtir un esprit d'adhésion*

- 2-1 : Expliquer la philosophie de l'entreprise
- 2-2 : Expliquer la stratégie
- 2-3 : Expliquer la structure / le processus
- 2-4 : Établir une proximité
- 2-5 : Faire preuve d'empathie
- 2-6 : Occuper les gens
- 2-7 : Stimuler/éveiller la motivation

ÉTAPE 3-PERFORMANCES: *Construire/Bâtir une efficacité*

- 3-1-Avoir une bonne communication
- 3-2-Proposer une méthodologie
- 3-3-Démontrer votre position : la gestion par l'exemple (en étant l'exemple)
- 3-4-Résilience : Actions correctives : processus d'apprentissage permanent
- 3-5-Gestion des conflits : en interne et / ou en externe

3-6-Gestion de la direction / tête

3-7-Gestion du temps

ÉTAPE 4-RÉALISATIONS: *Construire/Bâtir une autonomie*

4-1-Donner confiance et expliquer le processus d'autonomie

4-2-Externalisation / délégation

4-3-Apprenez à votre employé à enseigner

4-4-Source de la proposition / ingénieux : développer le sens de l'initiative

4-5-Créativité

4-6-Auto-satisfaction, réalisation de soi

Partie II : Comportement d'un bon manager en 20 clefs/points

Partie III : Pratiques > sur la route de l'intuition: 10 études de cas & 10 challenges

Conclusion

Ex-38: Mind mapping / cartographie mentale

Principe et technique :

- Étape 1 : Utilisez des post-it ou coupez un papier A4 en 4 ou 8 si vous pensez avoir beaucoup d'idées.
- Étape 2 : Choisissez un thème ou un projet pour faire cet exercice de mind mapping.
- Étape 3 : Écrivez une idée par morceau de papier en reflétant la pensée (c'est différent du brainstorming)
- Étape 4 : Mettez tous ces papiers sur le sol et observez les idées qu'ils expriment, une par une
- Étape 5 : Analysez et essayez d'établir des groupes d'idées comme des chapitres, cela peut être 3 chapitres ou 4 ou plus ou 2 parties principales avec 3 sous-ensembles de chacune d'elles. Vous devez vous ajuster au cas par cas.

Exemple : "Tu me feras le plaisir de ranger ta chambre quand t'auras fini de jouer..." 😊



(#82) Ex-38-test1 :

Utilisez les mêmes techniques d'écriture d'une idée par rapport au thème suivant : **Ma transition** (dans le sens d'une nouvelle vie). Comment l'améliorer, sauf si vous la considérez parfaite, c'est parfait ! On ne change pas une équipe qui gagne.

(#83) Ex-38-test2 :

Utilisez les mêmes techniques d'écriture d'une idée par rapport au thème suivant : **L'éducation** (dans le sens de l'enseignement à l'école : les matières et techniques, l'école de vos rêves.)

(#84) Ex-38-test3 :

Utilisez les mêmes techniques d'écriture d'une idée par rapport au thème suivant : **La religion**

(#85) Ex-38-test4 :

Utilisez les mêmes techniques d'écriture d'une idée par rapport au thème suivant : **L'économie**

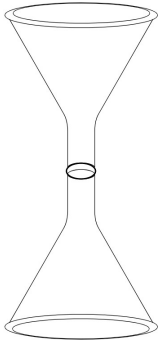
(#86) Ex-38-test5 :

Utilisez les mêmes techniques d'écriture d'une idée relative à un problème afin que vous puissiez prendre une décision. Cela peut être binaire : les avantages *vs* les inconvénients ("les + & les - " // les forces *vs* les faiblesses).

2^e étape :



3^e étape :



- Cette technique correspond à une dimension/vision globale avec un degré de focalisation (zoom) ajustable et réglable à votre convenance. Cela correspond à la technique de l'entonnoir dans les deux sens. Cela signifie que nous abordons les choses du tout (de l'ensemble) au spécifique puis du particulier vers le tout (l'ensemble) ou encore formulé différemment du subtil au grossier et vice versa.
- C'est un peu comme le principe de la thèse, antithèse, synthèse en ajoutant un nombre "infini" d'autres perceptions.
- En gros, prenez un thème. Vous allez dans un moteur de recherche, vous tapez un mot clé générique par exemple "*Religions*" puis vous soutenez votre recherche si vous voulez vous concentrer sur les religions monothéistes (qui est une branche des religions) ; par exemple, vous voulez approfondir l'une d'elles : le christianisme et, à partir de là, vous pouvez toujours aller plus loin : le protestantisme etc etc ...
Et même si vous voulez aller plus loin et plus précisément au sein du protestantisme, il y a encore des sous-ensembles dont :
 - ✓ Luthérianisme
 - ✓ Anglicanisme
 - ✓ Calvinisme
 - ✓ Méthodisme

↳ Mais même si vous voulez approfondir, par exemple, le courant *Méthodisme*, dans cette approche, vous trouverez encore d'autres sous-ensembles ...

Ensuite, à partir du concept précis, vous pouvez également le remettre dans un contexte global : religion, ésotérisme, occultisme, paganisme... qui forment LA SPIRITUALITE. (NB : en tant qu'ensemble, en tant que "tout").

Jeu de résumé

Ex-39: Jeu de synthèse

Principe et technique :

Résumez un concept en 3 étapes :

1. Par un simple mot
2. Par une simple phrase
3. Par 4-5 phrases, comme un synopsis/une bande annonce

(#87) Ex-39-test 1: (Jeu 1):

1. Si vous deviez résumer "**La vie**"* par un simple mot
2. Si vous deviez résumer "**La vie**"* par une simple phrase
3. Si vous deviez résumer "**La vie**"* par 4-5 phrases, comme un synopsis/une bande annonce

NB : *en général, le concept global depuis la nuit des temps, l'aube de l'humanité, le big bang (le cosmos, la nature)...

(#88) Ex-39-test2: (Jeu 2):

1. Si vous deviez résumer "**Votre propre vie**" par un simple mot
2. Si vous deviez résumer "**Votre propre vie**" par une simple phrase
3. Si vous deviez résumer "**Votre propre vie**" par 4-5 phrases, comme un synopsis/une bande annonce

(#89) Ex-39-test3: (**Jeu 3**):

1. Si vous deviez résumer “**La Créativité**” par un simple mot
2. Si vous deviez résumer “**La Créativité**” par une simple phrase
3. Si vous deviez résumer “**La Créativité**” par 4-5 phrases, comme un synopsis/une bande annonce

NB : histoire de voir si vous suivez, genre bilan des compétences ! 😊

Ex-40: Habitude de synthèse

Principe et technique :

- Cet exercice est basé sur le même principe que précédemment.
- L'objectif principal est que vous appliquiez ce modèle, cet état d'esprit autant que vous le pouvez dans votre vie quotidienne.
- Cet outil devrait devenir une habitude.

(#90) Ex-40-test 1 : *Lorsque vous avez fini de regarder un film*

1. Si vous deviez résumer ce film en un seul mot
2. Si vous deviez résumer ce film en une seule phrase
3. Si vous deviez résumer ce film en 4 à 5 phrases sous forme de synopsis / teaser

(#91) Ex-40-test 2: *Lorsque vous avez fini de lire un livre*

1. Si vous deviez résumer ce livre en un seul mot
2. Si vous deviez résumer ce livre en une seule phrase
3. Si vous deviez résumer ce livre en 4-5 phrases comme synopsis / teaser

(#92) Ex-40-test 3: *Lorsque vous avez fini d'assister à une réunion pour des raisons personnelles ou professionnelles*

1. Si vous deviez résumer cette réunion en un seul mot
2. Si vous deviez résumer cette réunion en une seule phrase

3. Si vous deviez résumer cette réunion en 4-5 phrases sous forme de synopsis / teaser / agenda

Cet outil est primordial pour résumer tout afin de structurer, résumer votre esprit dans l'absolu, peu importe le champ d'application. Un simple exemple pour la rédaction d'un email : un ordre du jour pour un meeting ou un compte-rendu de réunion, avec un titre évocateur, ou encore avec des mots clefs # pour le référencement pour un site web, une chaîne YouTube... entre de nombreux autres exemples.

B3) (11^e Outil)-CLUSTERing/Grappe



Principe et technique:

- Le principe du clustering est une extension de la cartographie mentale : il s'agit essentiellement d'établir des groupes d'informations concernant des idées individuelles.
- Il existe 2 techniques principales qui sont les suivantes :

2 techniques:

- ✓ 1-Vous partez des idées isolées pour les regrouper en sous-ensembles.
- ✓ 2-Vous commencez par prédéfinir des sous-ensembles puis vous associez des idées.

Formulé différemment,

- ✓ 1-Vous posez des idées sur le sol ou sur une table et ensuite vous groupez certaines.
- ✓ 2-Vous établissez d'abord quelques chapitres (et/ou sous-ensembles) puis vous associez quelques idées se référant à chacun des chapitres.

Ex-41: Créez vos propres grappes (clusters)

(#93) Ex-41-test 1 : Prenez le thème suivant et créez vos propres grappes/clusters.

NB : si vous n'avez pas assez de connaissances, vous pouvez faire des recherches sur internet :
règne animal/monde animal

(#94) Ex-41-test 2 : Prenez le thème suivant et créez vos propres grappes/clusters.

NB : si vous n'avez pas assez de connaissances, vous pouvez faire des recherches sur internet :
médecine

(#95) Ex-41-test 2 : Prenez le thème suivant et créez vos propres grappes/clusters.

NB : si vous n'avez pas assez de connaissances, vous pouvez faire des recherches sur internet :
l'histoire du monde

Ex-42: Le Grand Livre de la Vie



Principe et technique :

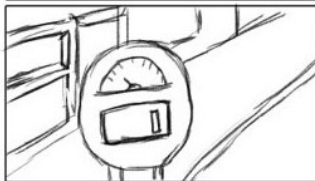
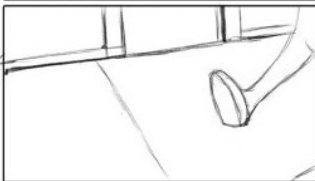
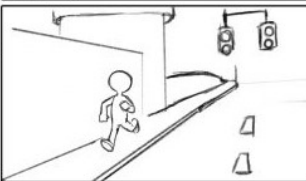


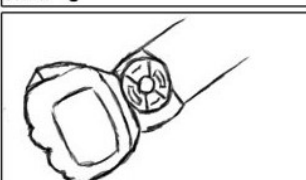
- Cet exercice est un jeu, consistant à écrire ***le livre de votre vie***. Essayez d'écrire "le storyboard" de votre vie : avec des images ou photos (les vraies idéalement ou des métaphores / symboles) ainsi qu'une description !

↳ ***Qu'est-ce qu'un story board?***

C'est en gros, un déroulé visuel, retraçant les temps forts d'une histoire, on peut le faire de manière plus ou moins développée et élaborée, ceux-ci sont amateurs jusqu'à professionnels...

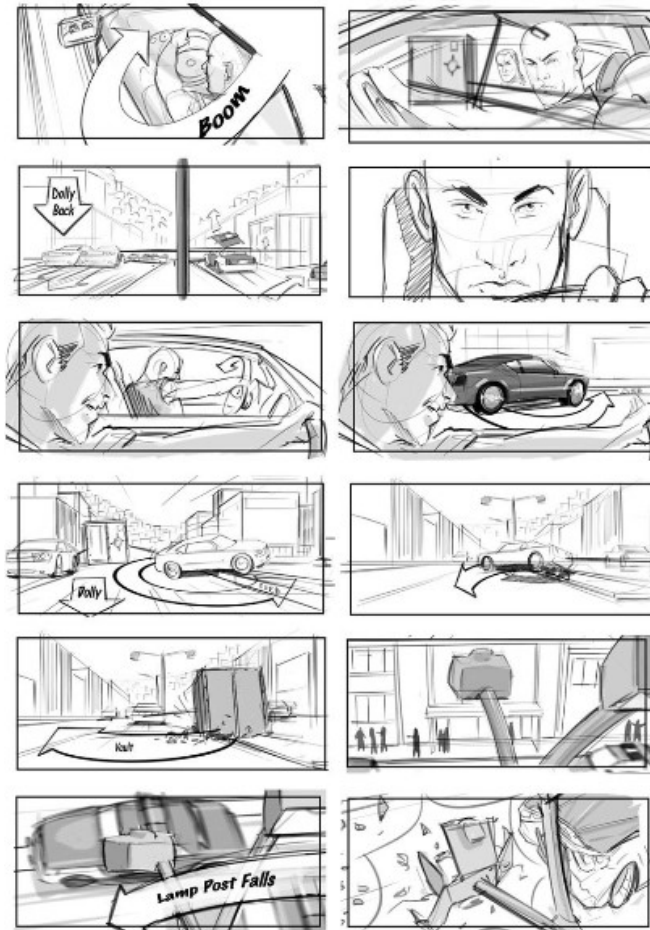


Plus élaboré avec un timer/timing, des séquences :

Scene: 1  00:00 - 00:05 Normal winter day	Scene: 2  00:05 - 00:15	Scene: 3  00:15 - 00:25
Scene: 4  00:25 - 00:40	Scene: 5  00:40 - 00:45	Scene: 6  00:45 - 00:50

Celui-ci est professionnel mais vous pouvez utiliser la technique comme moi, même si vous êtes nulle en dessin, avec des croquis, ou de vulgaires "gribouillages", histoire de... Histoire de retracer l'histoire, chronologiquement et visuellement parlant, c'est pour vous, pas pour le partager.

NB : Ne pas confondre la fin et les moyens, le fond et la forme 😊 :



- (#96) Répartissez votre chronologie de vie par période et tranche de 5 ans : 0-5 ans / 6 à 10 ans / 11 à 15 ans / 16 à 20 ans / 21 à 25 ans... et donnez un **titre** à chacune d'elle (chaque période), que nous appellerons "**chapitre de la vie**". Essayez de dessiner une image liée à ce titre, même si celle-ci est abstraite ou "mal dessinée."

- Un titre doit être évocateur, et il est censé résumer cette période (caractérisée), puis dans le chapitre : indiquez 3 à 5 idées essentielles qui ont marqué et façonné cette période en bien ou/et en mal. Il s'agit d'en extraire la substance initiatique (l'apprentissage) en tant que "*milestone*" étape importante et primordiale de votre chemin de vie, cheminement intérieur et voyage initiatique...

B4) (12^e Outil) HOLYSTICKing



Principe et technique :

- Le mot "holistique" vient du grec ancien : "holos", qui signifie "entier", "global", "complet". Une approche holistique signifie que vous intégrez tous les paramètres de l'objet, du sujet, vous l'appréciez **objectivement** dans son intégralité dans son **entière**té.
- Exemple de base, qu'est-ce que la médecine holistique ? Il s'agit d'une approche ne se contentant pas d'intégrer la douleur locale d'un organe ainsi que les symptômes d'une maladie. Cette méthode prend en compte l'ensemble du corps mais aussi l'état d'esprit (la psychologie du patient) et même l'inconscient (traumatisme refoulé de l'enfance...). Cette approche inclut aussi la notion âme, mais ne compliquons pas à ce stade.
- La méthode Holystick est un jeu de mots (un jeu de mots) avec un " Y " : pourquoi (Y = Why, en anglais) ? "Holy" signifie "saint" ou "sacré", c'est une approche spirituelle, il contient le symbole iconographique du Saint Graal.
- Cette méthode applique la vue d'ensemble avec un système de zoom ou focalisation ajustable ou réglable qui permet de dessiner et établir des liens entre les éléments établissant un fil conducteur.
- L'objectif principal est de prendre **l'habitude de l'interconnexion**. La plupart des scientifiques sont d'accord : notre univers, les cellules d'un être humain sont comme un tout : tout est entrelacé, interdépendant et interconnecté à différentes échelles. Ainsi, le

but ultime est de se familiariser avec ce processus et schéma pour identifier dans quelle mesure cela change votre vie ! Cela devient plus **intéactif** et par-là même plus excitant ! Si vous voulez explorer, voici une clef, je vous invite vivement à chercher autour du mot **intrication**.

☞ Permettez-moi de citer le grand Max Planck (prix Nobel de physique en 1918 et pionnier de la physique quantique) puis un grand physicien et philosophe Jean-Emile Charon, montrant par-là qu'on peut être à la fois scientifique et philosophe, comme la plupart des grands penseurs de la Grèce antique : Thales, Pythagore, Socrates, Platon, Aristote, Epicure... Si je m'attarde juste sur un seul d'entre eux, Pythagore que l'on connaît pour son fameux théorème étudié en 4^e (vers 13-14 ans) puis on l'oublie. Or ce dernier était un génie de La mathématique, la philosophie, l'art et notamment la géométrie sacrée, c'est lui qui a créé l'école des mystères*, il y a 2500 ans, lui-même enseigné de la sagesse égyptienne par le biais de Thot (le pendant étant Hermès Trismégiste, non pas la marque de luxe... 😊)

NB : *C'est quasiment du Harry Potter ! On y étudiait l'Alchimie, l'Hermétisme, les corps platoniciens..., des disciplines fascinantes et transcendantes.

☞ De nos jours, on a oublié cette dimension holistique, il faut choisir : être scientifique ou littéraire, ou encore artiste (manuel, artisan...)... : tu préfères ton père ou ta mère ou bien ton petit frère ou encore ta femme, c'est un choix unique alors qu'on peut beaucoup aimer, sans limite (l'Amour inconditionnel 😊). Je provoque : "tu préfères inspirer ou expirer, un boulot de chiffres ou de lettres, créatif ou cartésien, tu préfères le libéralisme ou le communisme... ?" Surtout quand c'est un faux choix. Genre, tu préfères être condamné à mort en étant torturé où aller en prison à perpète dans un cachot ; tu préfères le cancer ou la polio... ? J'ai un pote, Manaf 😊, qui adore ce jeu débile, où il excelle au passage...

Faux choix, ou encore que l'on voudrait répondre : "ne se prononce" ou "ni l'un ni l'autres" ou les 2, les 3, les 4, ou "laisse-moi créer ma réponse" et même la question LOL.

NB : Cette dernière question (tu préfères le libéralisme ou le communisme ?) est loin d'être anodine. Ado, je me disais entre le bleu et le rouge, je pense que le violet est plus joli ; en tant que mélange..., or comme je l'explique dans *Sage passage*, il existe des couleurs invisibles, musicales, d'une telle intensité mais que les yeux ne peuvent voir, disons en l'état... A bon entendeur... 😊

↳ Vous aurez cerné la profondeur de mon propos ainsi que la raison pour laquelle que je partage autant avec vous sur le fait qu'en effet, on nous enseigne et nous formate à être ceci ou cela alors que libre à nous d'être ce que l'on veut : ceci et cela ainsi que tout ça, tout cela aussi et puis peut-être un peu de ceci et plus tard partiellement et ponctuellement de cela, si l'envie me prend... Je vous assure que dès que nous aurons décidé de casser ces barrières, on (individuellement et collectivement) cassera la baraque !

👉 L'image en conférence à mes étudiants de SKEMA-business school (top5 en France) en amphi de 100-200 personnes (selon les organisateurs... 😊) sur le thème de "la réussite" (personnelle et professionnelle, que je dispose chaque semestre) avec une approche pas très conventionnelle, me présentant déguisé en costume trois pièces cravates (veston, veste de costard), jeans défoncé avec des trous et des tongs (claquettes de plage), ça voulait dire quoi ? Ben, ça, chef d'entreprise à Shanghai, genre ma photo de profil LinkedIn histoire d'avoir de la crédibilité (même si déplorable, j'en conviens mais autant s'en amuser et jouer le jeu), le jeans distroyed, le côté artiste, designer et les tongs le côté détaché en vacances de la vie et dans le bien-être (le développement personnel et centre holistique), à Bali... C'était loin d'être pour frimer, faire le malin d'autant que j'expliquais que ça m'avait pris des décennies et que c'était très difficile de pouvoir être profondément ce que JE SUIS est mais que tout est une question de choix, de temps et d'adaptation. Il s'agissait d'une invitation à en faire de même : la fameuse **maïeutique** de Socrates, faire accoucher l'autre de lui-même grâce à la provocation (provoquer par dans le sens scandale)... Quand on aura compris qu'il y a de la place pour tout et tout le monde, on pourra passer au troisième level/stage du grand jeu vidéo qu'on appelle la vie...

Croyez-le si vous le voulez, interrogez mes parents, quand j'étais gamin, très petit (2-3 ans), je répondais toujours à côté de la plaque à un choix binaire : "tu veux des frites ou des carottes ?" : des épinards, "tu préfères aller jouer dans le jardin ou la salle de jeu ?" : dans mon monde magique... J'imagine que ça a dû pas mal les faire flipper en se disant : "Va falloir qu'il apprenne à choisir le petit bonhomme sinon ça risque d'être compliqué l'histoire..." En tout cas, merci infiniment pour tout, votre éducation admirable, votre bienveillance et votre éducation parfaite (rien à changer, rien à redire, on la refait pareil éternellement).

Or à l'époque ils n'étaient pas conscients du multivers... LOL bon allez, n'allons pas trop loin, comme j'aime à le dire, grâce au multivers, il existe un univers où le multivers n'existe pas... A bon entendeur salut...

Bon alors Max Planck disait : « *La physique moderne nous a appris que la nature de tout système ne peut être découverte en le divisant en ses composants et en étudiant chaque partie par elle-même ... Nous devons garder notre attention fixée sur l'ensemble et sur l'interconnexion entre les parties. Il en va de même pour notre vie intellectuelle. Il est impossible de faire une distinction claire entre la science, la religion et l'art. Le tout n'est jamais égal à la somme de ses différentes parties.* »

Pour ce qui est de la citation Jean-Emile Charon, la voici, elle fait référence à l'idée d'intrication en physique. « *Dans l'univers, chaque atome est relié à tous les autres atomes, à travers la substance (esprit) de l'antimatière. Toute connaissance est potentiellement accessible à chaque atome de l'univers* ».

NB : pour mémo, votre corps est composé essentiellement d'atomes...

- La méthode holistique consiste à faire des grappes d'idées comme des chapitres d'un thème puis d'établir des liens et des interconnexions. Le plus important est de visualiser systématiquement des liens, des ponts avec un certain fil conducteur.
- Personnellement, j'ai passé des années à établir une charte holistique (en Excel et en Word : avec des images, des tableaux et sous forme littéraire) incluant tous les concepts avec également une brève explication. Cela a été un exercice incroyable de structuration de mon mental et même au-delà... Or tout ceci ne sera jamais divulgué ou partagé, c'était une démarche personnelle... 😊

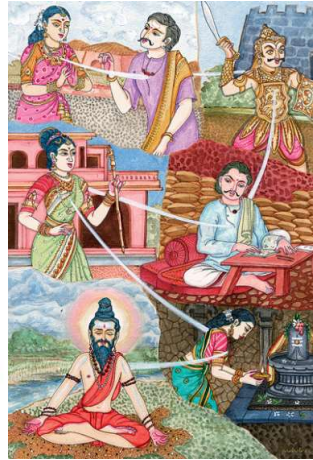
Ex-43: Enquête de Sherlock Holmes *Qui a tué votre artiste?*



Principe et technique :

- La plupart d'entre nous ont rencontré un "tueur de rêves", un assassin de notre artiste intérieur qui nous a traumatisés et/ou nous a frustrés consciemment ou inconsciemment. Cela peut être votre professeur de maternelle, un ami, vos parents, un oncle...
- Ici, cet exercice tente de visualiser qui il / elle est ? C'était quand, à quelle période ?!
- Une fois que vous avez identifié cette personne, veuillez lui pardonner ; considérez qu'elle n'était pas coupable : elle a agi inconsciemment. Soyez reconnaissant de l'avoir compris et, maintenant, allez-y ! Considérez que personne ne détruira plus jamais votre grande âme d'artiste mais, au contraire, la motivera !
- Cela vous permettra de revenir dans le passé et de nettoyer émotionnellement cette épreuve, cette expérience. L'activation des souvenirs et la visualisation de votre chronologie sont extrêmement riches pour d'autres activités / exercices, de manière générale. C'est en quelque sorte une forme de psychanalyse.

Ex-44: Le fil conducteur de votre vie



Principe et technique :

- Essayez de tirer le fil de la bobine, de la pelote de toute votre vie.
- (#98) Vous pouvez lister les moments clés ou les délais par étapes de votre vie, par tranches de vie et à partir d'elles, essayez de visualiser un lien commun, un fil conducteur entre elles.
- Ce fil conducteur peut être au niveau personnel ou professionnel, cela peut être lorsque vous étiez enfant, puis adolescent et adulte (20, puis 40 puis retraité(e)...).
- ✓ Permettez-moi de vous donner mon témoignage personnel juste pour vous donner un échantillon / un exemple du principe.

Échantillon / Exemple :

1-J'ai toujours aimé échanger des idées : opinions, cultures, histoire, géopolitique, spiritualité, arts...

2-Je voulais faire des affaires pour découvrir le monde, voir comment il s'échange : voyager, explorer...

3-J'ai travaillé, j'ai vécu et j'ai voyagé 17 ans sur la route de la soie (entendant la route du Soi), cherchant ma voie : le symbole de l'interdépendance à travers les âges.

4-Je voulais faire du caritatif pour partager / échanger la richesse de la vie (physique, émotionnelle...)

5-J'enseigne pour des écoles de commerce et de mode / centres spirituels... transmission = échange

6-J'ai un centre de bien-être holistique en matière d'éveil, développement personnel, team building...

7-J'adore écrire, depuis ado, je suis auteur d'une quinzaine de livres comme tremplin de discussion : échange

↳ Le fil conducteur est le mot clef **ÉCHANGE** et **LIEN**, c'est l'histoire de ma vie... *Il était une fois...*

NB : (#99) Grattez aussi au niveau de votre prénom et nom, il y a, en chacun, un code secret, voire plusieurs... Posez-vous et analysez votre prénom et votre nom de famille.

- ✓ Aurélien signifie subtilement : Aur & lien : Aur = "Lumière divine" & Lien, Aureum signifie en latin "en or". On se calme, je n'ai pas dit que je l'émettais, je tente humblement de la laisser passer à travers mon être, en référence à l'étymologie du mot "enthousiaste" littéralement "traversé par la divinité/le divin."
- ✓ Mon deuxième prénom est Richard : on peut entendre "Riche art", or il vient de mon oncle, un grand architecte de la vie, un acteur incroyable, scénariste qui m'a beaucoup inspiré. Ce personnage m'a influencé à de nombreux égards : acteurs de mai 68, parti en 1967 en 4L (en voiture) sur les routes de la soie jusqu'en Inde et en Afghanistan, grand architecte et acteur de pièces de théâtre depuis tout jeune puis adulte, un grand enfant...
On avait fait un cirque de 2h, en 1989 pour le 14 juillet à l'époque, millimétré, avec un chapiteau, des représentations et sketches divers, ben 2h imaginez. On avait répété et fait que ça pendant des semaines, à apprendre nos textes par cœur, choisir les musiques, faire des montages, il y avait un feu d'artifice à la fin... J'avais 9 ans... C'était magique, il (mon oncle) était magique, un côté théâtral de fou, genre un Luchini (Fabrice). Il partait parfois dans ses délires, on ne savait plus si c'était lui où les personnages dans sa tête... Un génie,

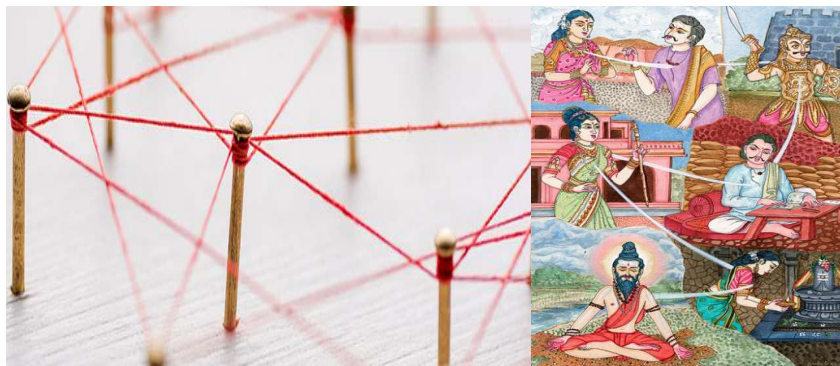
chapeau l'artiste, en plus il était hyper cultivé, brillant, super intelligent... Merci Richard, je suis super fier de porter ton prénom, en anglais ça fait "Rich Hard" : "riche et difficile", bref on pourrait développer des heures... Et en islandais, ça veut dire quoi ? 😊

- ✓ Millot : le son de mon nom de famille en hindi (Inde pays de développement personnel au sein de cette vie reliant mes précédentes) signifie "se rencontrer" : soi-même, les gens, les choses...

Millot, "**mis l'eau** dans son vin", car Dieu sait que la tempérance et la diplomatie font partie intégrante de ma vie : faire des liens entre les gens, le tampon, ménager les ardeurs, les caractères...

NB : On peut s'amuser comme tel, je vous invite à en faire de même avec vos noms et ceux de vos proches.

Ex-45: Le fil conducteur de la vie (de l'humanité)



Principe et technique :

- (#100) Essayez de tirer le fil de la bobine de l'évolution de la vie en général, disons l'histoire de l'humanité.
- Vous pouvez vous concentrer sur un pays et/ou une vue d'ensemble avec l'humanité et toute l'histoire en général. Vaste boulot, j'en conviens ! 😊

B5) (13^e Outil) - Croisement-assemblage



Principe et technique :

- Cette technique est vraiment importante car pour rappel, il y a 2 façons de créer : 1- télécharger c'est-à-dire créer à partir de zéro ce qui est plus rare et plus difficile 2-en partant de certains éléments existants et en les faisant évoluer (une version révisée ou par ajout de fonctionnalités et/ou par mix).

- Cela peut être transdisciplinaire, cela signifie qu'il croise différentes disciplines : ergonomie / design et science ; ou peinture et nourriture ; ou neurosciences et éducation (nouvelles méthodes d'enseignement) ; ou les médicaments et le son qui créent conjointement la thérapie sonore ou la guérison par le son encore appelé musicotherapie.

- Pour que vous compreniez pleinement le concept, prenons 2 exemples évocateurs :
 - ✓ Exemple1-Un DJ (Disk Jockey) ne crée pas à partir de zéro un nouveau son, il/elle prend juste un son, un bit, une autre séquence d'une musique connue existante mélangée avec une deuxième musique et/ou une troisième et il/elle joue comme ça en mixant. Le résultat crée quelque chose d'original et de nouveau.

Vous pouvez imaginer que, demain, quelqu'un prenne des chants grégoriens (chœurs religieux orthodoxes traditionnels) mélangés avec de la musique techno ou lounge ou un chœur de l'armée rouge soviétique mélangeant avec de la musique techno et vous allez créer une essence nouvelle...

↳ L'électro tango est similaire à ce concept !

- ✓ Exemple2- La "cuisine fusion" correspond typiquement à innover de nouvelles recettes en mélangeant celles existantes : la cuisine péruvienne avec la cuisine japonaise, ou encore Tex-Mex (Texan et Mexicain) ou Mélange sucré-salé (aigre-doux)...
- ↳ Même pour un nouveau cours en ligne : vous pourriez proposer un nouveau cours comme "*cuisiner avec plaisir*" ou encore "*cuisiner en s'amusant*" avec un "spectacle", une sorte de show, pour que les gens rient et s'amusent (cuisiner devient un divertissement et un plaisir) ou "*cuisiner en musique*" avec une sorte de danse...

Jeu des photos

Ex-46: Jeu des Ressemblances

Principe et technique :

- (#101) Prenez quelqu'un que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas, célèbre ou pas, peu importe.
- Essayez de penser à établir des ressemblances avec quelqu'un d'autre.

↳ *Un coup de main... :*

- ✓ **Exemple 1** : mon partenaire commercial/associé ressemble à Ryan Gosling.



✓ **Exemple 2** : mon père (un de mes grands mentors) ressemble à KFC* 😊

*Ne vous dites pas que je suis un fils indigne, il est au courant c'est notre petit délire et en guise de respect, d'admiration, de reconnaissance envers mon père je pense qu'il le sait. J'ai pris la plume officiellement depuis 2003, pour lui et de nombreux ouvrages lui ont été dédiés : *Baraka*, *Sage passage*, *l'Ame-Hors...* Je l'explique dans un interview donné dernièrement sur la chaine YT TV Rayonnance... Bien que grand chercheur en Intelligence Artificielle et BAC+13 (oui, oui, ça existe, 2 thèses d'Etat, un Pascal, les palmes académiques, c'est l'équivalent des Oscars chez les scientifiques...), c'est mon maître en tant qu'humour... Il m'a tout appris LOL donc les blagues pourries, c'est pas moi, c'est lui. 😊 P'tit clin à mon papa que j'aime particulièrement...



Ex-47: Jeu d'Association

Principe et technique :

- (#102) Prenez quelqu'un que vous connaissez ou que vous ne connaissez pas, célèbre ou pas, peu importe.
- Essayez de penser à établir des similitudes avec un animal...

↳ *Un coup de main...* :

✓ **Exemple 1** : Rihanna (qui reste très belle... 😊)



✓ **Exemple 2** : Snoop Dog (qui a encore du chien... 😊)



✓ **Exemple 3** : Charles Branson (qui reste très talentueux... 😊)



Ex-48: Jeu des Multi taches

Principe et technique :

- Essayez de comprendre quelles disciplines pourraient être mélangées en tant qu'innovation ?

A titre d'exemple, j'ai créé une sorte de nouvelle discipline :

- ✓ Un mouvement et/ou une danse aquatique (dans l'eau) ou en surface,
- ✓ Chantant et utilisant :
 - ❖ Des Signes et symboles de la géométrie sacrée
 - ❖ Des Mouvements de Qi Gong
 - ❖ Des Mudras des positions / postures des mains de yoga
 - ❖ La Respiration holotropique

Alors voici de manière un peu plus détaillée, ce qui est plus explicite :

- ✓ Dans l'air et/ou dans l'eau

1-Qi Gong/Kundalini : le dragon/serpent, activation du Qi, Ki, Prana, l'éther... la quintessence, le 5^e élément : des mouvements allant dans ce sens

2-Tradition ancestrale sacrée : mudra, rituels, offrandes..., Art

3-Grace : féminité = déesse, esthétique : beauté de la matière, le physique

4-Mouvements organiques : spermatozoïde, serpent Kundalini, méiose/mitose... le Vivant

5-Mouvements holistiques : dualité (dynamo...) puis élargissement, lents et rapides // immobiles, alterner des contraires pour les neutraliser et créer une dynamique

6-Respiration : alterner : hyperventilation (nez et bouche) + pause + différents rythmes cadencés...

7-Chant, Mantra magique : **ALLAHAUM** (alaoum), contraction de 3 sons et concepts très puissants...

En aparté, je me permets ici, de vous donner la technique de la respiration holotropique, comme indiqué au début de ce cours, l'hyperventilation permet la créativité et surtout de se libérer. Je vous donne une technique simple, celle-ci est très connue, perso je la pratique minimum une fois par jour avec des variantes, plus ou moins poussées, mais cette base est déjà très bien. En revanche elle existe sous une multitude de cultures, les hindous l'appellent Pranayama, les respirations soufies et autres esséniennes sont d'autres appellations pour des techniques similaires, ce qui montrent que ce besoin est vital et naturel pour notre condition humaine :

https://www.youtube.com/watch?v=WwpiUx1JYcc&ab_channel=AurelienMillotAurelienMillot

NB : téléchargeable gratuitement en podcast depuis mon site web : www.aurelienmillot.com

Ça permet :

- De stimuler votre système immunitaire
- De booster votre circulation sanguine, grâce à une meilleure oxygénation et coagulation
- Oxygéner votre cerveau et votre système neuronal
- De planer, sortir de votre condition humaine, un instant, de vous libérer...*

*ça et d'autres techniques naturelles et jamais vous n'aurez plus besoin de quelque substitut artificiel qui vous détruit la santé... On les utilise énormément pour pallier les addictions : drogues, alcool, troubles alimentaires... En effet pour avoir étudié de nombreuses années ces pathologies, toutes émanent d'un besoin de reconnexion à quelque chose de supérieur : un Absolu, une Unité... (l'affection, l'amour étant des passages indirects de cet Absolu...), si vous lisez l'anglais et ça vous intéresse j'ai écrit un article sur notre blog, il y a deux-trois ans pour expliquer ce phénomène...

<https://shambali.com/palliatives-addiction/>

🌀 (#103) **La technique de respiration holotropique**

Il existe différentes écoles, le "rebirth" pour ne citer qu'elle.

Le principe est simple, il s'agit d'hyperventilation permettant d'expier ses toxines autant physiques que psychologiques, libérant vos mémoires cellulaires. Le résultat est impressionnant. "Holotropique" signifie que c'est un cycle sans pause, vous ne faites pas de pause entre l'inspire et l'expire.

Pensez bien à débiter votre journée en expirant au maximum : videz vos poumons au maximum comme vous aèreriez votre chambre après une longue nuit, et inspirez à pleins poumons.

Je vous invite à tenter cette technique assez simple : vous inspirez par la bouche et expirez par la bouche comme suit :

- Phase1 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 30 cycles et finissez par une large expire et retenez votre respiration pendant 1 min30, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 30 secondes. Soufflez 2-3 secondes, et passez à la phase2.

NB : si vous avez besoin de respirer avant il va de soi, faites-le, il ne s'agit pas d'un concours d'apnée, l'objectif est d'améliorer votre santé, pas l'inverse.

- Phase2 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 30 cycles et finissez par une large expirer et retenez votre respiration pendant 1min30sec, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 30 secondes. Soufflez 2-3 secondes, et passez à la phase3.
- Phase3 : Inspirez 3 secondes puis expirez 3 secondes sans aucune pause, suivez ce rythme pendant 30 cycles et finissez par une large expirer et retenez votre respiration pendant 1min30sec, ensuite inspirez largement et coupez votre respiration 30 secondes.

☞ Faites les 3 phrases d'affilé, ce qui doit vous prendre une petite dizaine de minutes, puis restez allongé et ressentez votre corps : observez, appréciez l'instant, ce précieux présent qui est un cadeau pour celui qui sait le saisir !

Une technique plus poussée requérant un coach, un thérapeute ou praticien, se fait en inspirant et expirant de manière continue sur 10-15 ou 20 minutes. Ce temps dépend de votre métabolisme et correspond à un décollage, ensuite vous accéder à une sorte d'orbite : une conscience altérée ainsi qu'un élargissement de conscience. Le rituel s'effectue à l'aide de musique basée sur des variations de percussions et différentes musiques, une superposition de sons, différentes fréquences curatives 432 hertz, 524 hertz correspondant aux vibrations harmoniques.

Attention aux yeux :

https://www.youtube.com/watch?v=COTJ8G862jc&ab_channel=ShivaSpiritsnakeShivaSpiritsnake

Pour approfondir ce thème fascinant, un lien vers ma chaine YouTube, avec un exercice de pratique soft (vidéo guidée avec de la musique) en bonus :

https://www.youtube.com/watch?v=WFOxeL9cNMI&t=193s&ab_channel=AurelienMillotAurelienMillot

~

Revenons-un à nos moutons et le fait de croiser les disciplines, en l'occurrence, avant c'était le cas.... Mais partager ces différentes disciplines, élargit notre champ d'action et de conscience, c'est la pratique holistique menant à une ouverture et delà à la créativité...

- ✓ **Hypothèse 1** : Je pense que croiser la médecine moderne et la médecine traditionnelle à travers différentes cultures comme les recettes spéciales de grand-mère (en tant que remèdes) : Ayurveda en Inde, médecine chinoise, médecine essénienne... pourrait apporter un résultat étonnant et prodigieux.

- ✓ **Hypothèse 2** : Je pense que croiser la science et l'ésotérisme (dimension spirituelle profonde) concernant l'espace-temps, la conscience, la physique quantique peut être utile dans le sens de l'intérêt collectif et non cupide, cela va de soi. Comme le dit Rabelais : « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme.* » Au passage c'est vrai pour tout !

- ✓ **Hypothèse 3** : Je pense que croiser le point de vue d'un enfant (candide, yeux frais) avec celui de l'expert de carrière, ainsi qu'avec l'expérience d'un ancien expert retraité d'une autre discipline peut être utile et le fruit d'innovations. C'est un concept que j'ai baptisé : **“Parenfant Pré-Sage”**

- C'est ainsi que je définis un homme complet. C'est à la fois une aspiration et un triptyque qui ne se fixe pas car il est évolutif.

- Il s'agit d'une alliance et d'un bon mélange entre l'enfant, le parent et le futur sage (le sage en voie de réalisation), en une seule et même personne.

En fait, il existe trois niveaux qui sont les suivants :

- **L'enfant intérieur** qui évoque ses rêves, son lien naturel avec le monde subtil, sa vision illimitée, sa candeur, sa capacité à s'émerveiller de tout, de petits plaisirs simples de la vie...
- **L'adulte** qui incarne les règles, la morale, l'éthique, l'action, la structure, la base de notre système...
- **Le pré-sage**, à savoir le sage en devenir, qui représente l'expérience, le détachement, la hauteur...

↳ C'est un pré-sage / présage dans le sens d'un sage en devenir, sinon s'il se définissait comme sage, en termes absolus, il ne le serait pas, de facto, faute d'humilité. Par conséquent, en interne comme au sein de la société (ma vision idéaliste de l'avenir), les nouvelles perspectives et le regard de l'ancien s'enrichissent, c'est essentiel.

- ✓ **Hypothèse 4** : Je pense que croiser différentes disciplines et matières à l'école et établir des liens ensemble, développerait une matière grise étonnante et un nouveau type de génération : la Méditation, le Yoga (activité physique), l'Anatomie, l'Energie, Astronomie, la Géométrie sacrée, le Jardinage, la Cuisine et la Nutrition, la Botanique, la Couture et le Bricolage, l'Art : la Musique, le Dessin, la Peinture, Littérature... le Théâtre, la Rhétorique, la Philosophie, la Morale-l'Ethique, l'Empathie, l'Orientation (de carrière, l'accompagnement), le Développement personnel, la Créativité, la Gestion de projet, la Spiritualité, l'Histoire Géographie, le Droit...

↳ NB : C'est d'ailleurs ce que nous sommes en train de mettre en place à Bali intitulé **UNivers-Cité d'Or** (Université d'Or), une école alternative : une école 2.0 de la maternelle aux 18-20 ans sans parler de ce que j'ai vécu dans mon "laboratoire" à l'orphelinat ainsi que dans un organisme spécialisé (type la DDASS) de Bali, avec, entre autres, un nouveau type de cours intitulé "Créativité", que vous êtes en train de lire (disons que ce présent ouvrage n'est qu'un simple résumé). 😊

↳ Pour plus d'infos : Je vous invite vivement à lire mon ouvrage **Sage Passage** disponible gratuitement en e.Book ou en livre audio sur YouTube, dispo sur mon site.

<http://aurelienmilot.com/>

- ✓ Lien de l'audiolivres : <https://www.youtube.com/watch?v=Wno7MxNtCpg&t=29480s>
- ✓ Lien de l'e.Book : <http://aurelienmilot.com/index.php/product/sage-passage/>

B6) (14^e Outil)-Recyclage



Principe et technique :

- Il est important de garder un "dossier poubelle" / "panier poubelle" avec des idées jamais utilisées... Un jour cela peut être utile...
- Ce n'était certainement pas le bon moment ; peut-être que dans quelques temps (quelques semaines, quelques mois et/ou quelques années), avec de nouveaux yeux, vous les réutiliserez en les mettant à jour, en les ajustant, en les révisant ou bien car le public sera enfin prêt, vous étiez peut-être trop avant-gardiste... Un simple exemple, le bio dans les années 40-50, pensez-vous que c'était le bon moment ? En 2000 en Chine (accédant à l'économie mondiale en 2001, WTO) ? Aujourd'hui en Chine ? Aujourd'hui au Bangladesh ?...
- Il peut s'agir d'une boîte physique ou d'un dossier sur votre bureau sur lequel vous pouvez écrire : *"art en cours"* ou *"futurs best-sellers"* ou encore *"idée conditionnelle de l'année"*...
- Faites ce travail et créez cet état d'esprit d'être patient ; créer peut prendre du temps, durer longtemps. C'est une évolution sans fin, dormante pour le moment, mais qui fleurira avec le temps si vous le lui laissez : un arbre ne pousse pas en quelques jours, la gestation prend 9 mois...
- L'art du recyclage existe, on peut même utiliser la tournure au pluriel les arts : y'a pas de lézarde ! 😊 On peut même dire qu'ils existent naturellement dans certains pays où les

gens ont besoin d'être débrouillards et créatifs alors que la vie n'offre pas grand-chose ! On peut penser aux belles voitures américaines à Cuba, où nos Renault 21 ou autres 405, avec un million de kilomètres au bled (en Afrique)..., où l'art de la débrouillardise...

Ex-49: Art du Recyclage

Et le gagnant/perdant est...



Principe et technique :

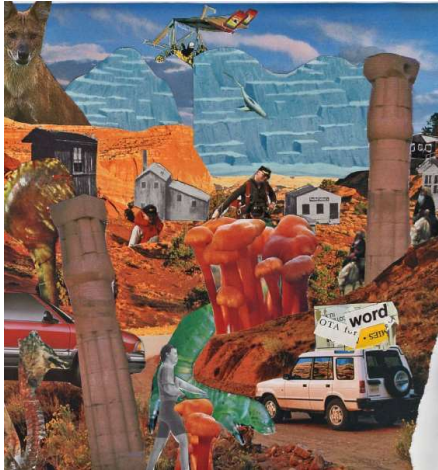
- Vous savez que l'un des plats les plus appréciés au monde est une sorte de principe de recyclage : la PIZZA ! 😊

En effet, il y a plus d'un siècle, c'était le plat "du pauvre", avec les restes de la nourriture : on y mettait un peu de tout ce qui restait des ingrédients sur un morceau de pain pour devenir aujourd'hui l'un des plats préférés dans le monde entier ! 😊

NB : En cuisine, il y a beaucoup de secrets qu'un chef ne peut pas forcément partager mais il arrive souvent de gérer la fraîcheur du produit et ainsi que le chef adapte ses recettes en fonction de ce qui est disponible. Le principe d'une soupe est très similaire à celui de la PIZZA.

- (#104) Prenez un papier A4 vierge et sur le thème "**votre vie**" veuillez couper et coller des images évoquant des idées, des couleurs, des concepts qui résument votre vie en général.

Elle peut être sombre, floue selon votre humeur, mais aussi : colorée, avec de nombreux horizons différents (animaux, nourriture, instruments de musique, livres etc...)



- En pratique, comment faire ? Il suffit de vérifier une image significative sur Internet par un moteur de recherche, puis de les imprimer, et de les couper enfin les coller. Ou vous pouvez utiliser des journaux ou encore des catalogues.

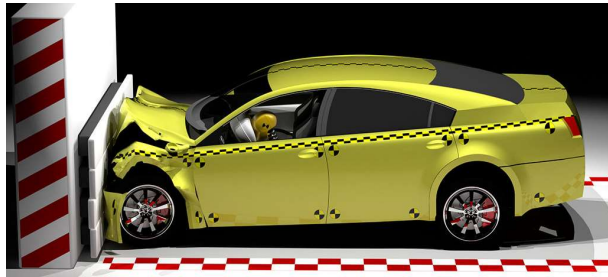
B7) (15^e Outil)-Partage



Principe et technique :

- Cette technique repose sur la synergie et le fait que l'Union fait la force : ensemble, nous sommes plus forts.
- Avec un regard neuf, les gens peuvent élargir la perspective de votre projet

Ex-50: Jeu d'échange



Vous pouvez créer une **cellule de réflexion** avec votre réseau pour une discussion, un débat, un échange... peu importe.

Je partagerai par la suite quelques exemples personnels et significatifs.

Voici le jeu d'échange pour le **crash test** :

Définissez une ou plusieurs personnes selon 3 types d'état d'esprit (comme les grappes ou clusters) : 1-positif / 2-constructif critique / 3-pessimiste comme suit :

- **1-Des gens positifs / enthousiastes** : des gens toujours heureux et émerveillés par la vie qui mettront immédiatement en avant les points et idées positifs de votre projet. Ils sont excellents pour la stimulation et engendrent une sorte de levée de motivation (quand d'autres font des levées de fonds). Un mot clé / objectif / apport : **motivation**
- **2-Des gens critiques constructifs** : des gens qui sont neutres et défient vos idées, en questionnant pas mal, juste pour comprendre. Ils vous aideront à renforcer la structure de vos idées, à en supprimer certaines et/ou à les retravailler. Un mot clé / objectif / apport : **challenge / ajustement**
- **3- Les gens pessimistes / sceptiques** : des gens qui sont systématiquement sombres, donc jamais enthousiastes pour rien. Il s'agit vraiment d'un crash test pour vous permettre d'être plus fort face aux mauvaises critiques, lorsque vous êtes sûr de votre projet et souhaitez éventuellement renforcer vos arguments ainsi que votre stratégie d'approche

pour anticiper un éventuel frein ou blocage à l'avenir. Un mot clé / objectif / admission :
crash test / résilience

↳ (#105) L'exercice consiste à établir ces 3 clusters ou groupes sans le dire à ces personnes. Vous leur présentez votre projet lorsque vous jugez que c'est le bon moment. Cela ne devrait pas être au début mais après que votre projet a atteint un certain degré de maturité.

- ✓ Conseil 1 : Vous pouvez également faire 2-3 vagues de cette expérience. C'est comme vous le sentez ; vous pouvez ajuster cette technique à votre guise en fonction de la situation et de l'évolution de votre projet en termes de maturité et d'avancement et retentez le test ultérieurement avec le même système et fonctionnement mais bien entendu de nouvelles personnes.
- ✓ Conseil 2 : Bien sûr, un conseil : ne commencez pas avec des personnes du groupe n°3- pessimistes / sceptiques lorsque vous en êtes juste au début (10% d'avancement) de votre projet, ils risquent de vous démotiver totalement.

Voici 2 exemples assez significatifs de partage d'informations.

- ✓ **Exemple 1 : L'inspiration de la SF (Science-Fiction).**

En décembre 2019, le gouvernement français a proposé un défi à quiconque pour l'innovation :

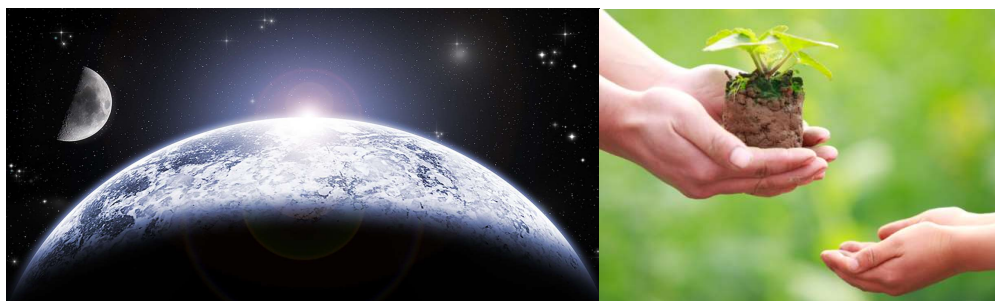
Voici l'article officiel. Concrètement, tous les livres de science-fiction représentant la période de 2030 à 2050 avec un système d'innovation étaient les bienvenus. Le gouvernement français a voulu s'inspirer de SF (Science-Fiction) : pouvez-vous y croire ?! Est-ce de la fiction ?! Ou quand la fiction dépasse la réalité...

Ça semble fou, voire une "fake news" or je vous assure que ça n'en est pas... Vérifiez par vous-même !

<https://www.defense.gouv.fr/aid/actualites/lancement-red-team>

✓ **Exemple 2 : Le brainstorming Mondial** : Worldwide YOUmenchmark

Voici, comment j'ai structuré par écrit, mes idées dès le départ afin de les présenter en résumé aux gens, en général, à l'oral, pas de manière académique avec un PPT, genre école de commerce ou présentation de stratégie dans une compagnie quelconque, loin de là. Juste pour poser mes idées, ma conscience de manière structurée et ainsi être plus clair quand j'en parlais. J'invite chacun à faire systématiquement cet exercice, pour tout. Cela semble très scolaire, mais je vous garantis que c'est l'un des secrets du succès, donc, c'est plus pour vous...



« Vous ne pouvez pas résoudre les problèmes du présent avec le même esprit qui les a créés. »
Albert Einstein

Raison d'être :

Il s'agit d'une base de données humaine, une plateforme mondiale inventoriant les bonnes idées de la planète, en les faisant vivre et circuler.

Mission :

C'est une fondation à but non-lucratif et totalement à vocation humanitaire, humaine et humaniste, représentant une interface planétaire holistique qui met en lumière la Lumière, à savoir : qui inventorie les bonnes idées contemporaines mais aussi émanant du passé doré d'antan, fruit du patrimoine mondial de l'Humanité. La vocation est donc de stocker cette information sur une plateforme accessible au plus grand nombre et, ainsi, de faire circuler au maximum ces bonnes idées pour qu'elles soient mises en pratique et/ou inspirent au maximum le plus grand nombre. De là, à la manière du brainstorming, de nouvelles bonnes idées vont naître

et se répandre de plus en plus. Le but est la quête de sens, l'harmonie individuelle et collective, l'entraide, ainsi qu'insuffler un élan de lucidité, d'optimisme et de pragmatisme.

Fonctionnement :

Deux options sont possibles être passif ou actif : les gens peuvent venir s'instruire, s'inspirer, extraire de l'information pour leur vie de tous les jours afin d'améliorer leurs conditions et vivre en étant de plus en plus en harmonie, de manière libre et gratuite.

D'autre part, tout le monde peut aussi participer à l'élaboration de cette bâtisse mondiale virtuelle, cette bibliothèque universelle. En effet, il est possible de seulement donner un coup de main, en guise de mission simple, afin de se sentir utile et de contribuer à son humble échelle et selon ses aspirations, sans contrainte ni engagement. Ce peut être ponctuel : on peut aider une heure par mois ou une demi-heure dans sa vie ou 15 minutes par semaine pendant quelques temps, faire une pause un an, revenir ou pas et ainsi de suite. Cela doit être simple et plaisant. La seule condition est l'honnêteté : la confiance dans la véracité des informations et données transmises, véhiculées, la bonne foi.

La plateforme (ou portail) sera accessible au public dès le 23 septembre 2021 et sera, tel un site internet, segmentée par rubrique ou thème. L'idée sera de classer, synthétiser et rendre facile d'accès avec la possibilité d'étayer, d'approfondir avec la méthode de l'entonnoir selon une "grille" simple : 1-l'idée/le concept, 2-la plus-value ou résultat, 3-son application, sa mise en pratique, 4-la référence, la source, 5-son champ d'action et liens avec d'autres disciplines en vue de l'améliorer et de l'amplifier qualitativement.

Les thèmes non exhaustifs seront : la science, l'environnement, la santé, la sociologie, l'économie, l'éducation, l'art, la philosophie, la spiritualité...etc, avec le souhait d'établir des liens, des parallèles entre les rubriques amenant une dynamique interdisciplinaire créant "théoriquement" de magnifiques synergies harmonieuses.

L'orchestration :

L'orchestration sera sous forme de triptyque :

1-Une équipe permanente de bénévoles vont permettre la mise en place du projet : les récoltes et sources d'informations, la vérification des données (grâce à des logiciels pour la véracité), la sélection des idées (pour éviter le sabotage : la violence, la moralité, l'orientation...).

2-Des bénévoles volants/itinérants apporteront de nouvelles idées ponctuellement ou régulièrement...

3-Le troisième axe sera les « acteurs passifs » : ceux qui viendront prendre de l'information et selon eux, idéalement retransmettront aussi, s'ils le souhaitent, ces bonnes idées, la communication de l'existence de notre organisation (sans obligation ni contrainte) : nous aidant ainsi à être davantage connus en vue de plus de rayonnement et d'une plus large portée.

NB : Si des projets, similaires existent déjà ou sont avancés mais segmentés, nous souhaitons collaborer, mettre en commun, sans absorber, annihiler l'individualité de chacun, au contraire il s'agit de s'échanger des informations tels des avancements communs (comme UN) en privilégiant le but ultime : l'harmonie individuelle et collective. Il y aura donc, au-delà de cette plateforme de mise en relations humaines (compétences ou spécialisations), d'autres sites, organisations etc... Cette plateforme constituera une sorte d'araignée avec plein de ramifications, un formidable accès et des liens vers toutes autres organisations souhaitant collaborer. Nous voulons qu'il n'y ait aucune limite, aucune frontière à ce rayonnement global.

Principe :

C'est basé sur un constat simple : en l'état, notre monde ne pourra pas continuer d'exister longtemps, ni même peut-être survivre à terme. Nous assistons à une sorte de triptyque d'ordre pathologique :

1-social/sociétal

2-économico-financier

3-écologique

- 1-Les sociétés sont de plus en plus individualistes, consuméristes, perdant le tissu social collectif et, individuellement, beaucoup de gens se sentent perdus, ont l'impression d'errer sans sens, sans mission et non pas de vivre harmonieusement mais de survivre besogneusement et idéologiquement.
- 2-Notre système financier et économique est caduc et basé sur l'illusion et l'injustice pyramidale, en gros indexé exclusivement sur une croissance sans fin irréaliste, stimulée par une dette exponentielle démesurée, aspirant à une économie durable et stable, ce qui est un leurre et une pure folie, voire un non-sens.
- 3-Notre manière de vivre et de consommer, en l'état, ne peut perdurer sur le long terme, nous avons décimé plus de la moitié des espaces en moins d'un demi-siècle, perturbant l'écosystème et ainsi sciant la branche de l'arbre de vie sur laquelle nous sommes assis et, arborescence de laquelle nous sommes partie intégrante.

Krisnamurti disait : « *Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade* ». Et, malgré tout, nous voulons être conscients et lucides que certes tout ne va pour le mieux mais que des améliorations sont toujours envisageables. Il existe de la Lumière ; nous voulons mettre la lumière sur la Lumière et cessez de faire le jeu de la sinistrose, du "c'était mieux avant", ou même "on va droit dans le mur" : si oui, concrètement, on fait quoi et comment ?

C'est individuellement que le changement global peut se faire, avec des initiatives à la fois personnelles et collectives, au-delà des institutions existantes quelles qu'elles soient : politiques, étatiques, religieuses... Il n'y a aucune raison de faire de l'ombre à l'obscurité ; nous ne souhaitons pas prendre la place de quiconque mais que chacun ait sa place harmonieusement. De ce fait, c'est une fondation qui n'a aucune volonté politique, religieuse, spirituelle, sociale...

Ce concept de facto a été renforcé par mon enquête et des questionnaires discrets menés sur un échantillon de quasiment 70 pays du monde sur plus de deux décennies, croisant toutes les CSP (Classes Sociales et Professionnelles)... Celle-ci conclut que tous les grands enfants intérieurs qui sommeillent en chacun de nous, partout sur la planète, parfois rêvent seuls, parfois rêvent de pouvoir rêver plus grand et ensemble ; souvent ceux-ci ne sont que des rêves en souffrance et n'aspirent qu'à être éveillés...

Origines :

En anglais, benchmark signifie "repère" ou "point de comparaison". Il s'agit-là d'une béquille car trop souvent nous manquons de repère et perdons pied parfois, et surtout, l'idée est de comparer et de se référer à de belles choses existantes en guise de support qui naturellement vont amener à de nouvelles idées, principes du brainstorming.

Worldwide YOUmenchmark (W : en anglais "double you" : double toi/vous) : la reconnexion à notre Soi supérieur et profond, notre vrai Soi peut nous aider à être vraiment évolués (pas sous la forme d'illusions) mais en tant que pièce maîtresse de cette gigantesque horlogerie, métronome de nos temps modernes, où le mot "civilisés" va reprendre sa juste place. La vision holistique passe par cela : un cheminement individuel peut amener à une harmonie individuelle permettant l'harmonie collective du plus grand nombre. "YOUmen" est proche de "Human" (humain) car c'est un repère humain, base de référence humaine. YOU (toi, vous), indique que chacun peut être le bienvenu individuellement.

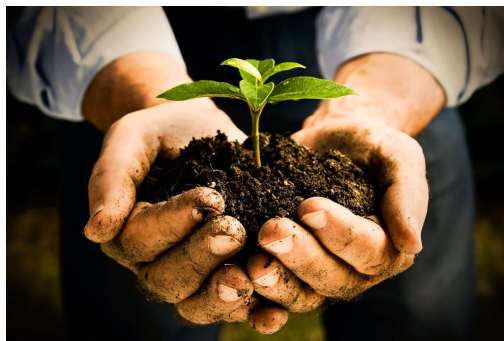
Le premier mot que j'ai appris en anglais (après les yes/no...) en CM2 était "world" (**monde**) à 11 ans et je dois avouer que, faisant allemand, j'ai un peu fait le rebelle, pas besoin de le retenir puis, après avoir boudé un peu en moi-même, je me suis dit : "Allez, ça servira toujours, même si je n'apprends l'anglais que dans 3 ans, en 4^e". Au moment, où je l'ai intégré ce même jour, j'ai découvert qu'il figurait sur mes chaussures en toile verte telle une synchronicité, tel un grand symbolisme : chaussure : la marche, l'entreprise, la démarche (marcher à contrecourant) sur fond vert : écologique, respectueux de la planète et donc du **monde**... Au-delà de cet objet de consommation qui devait être à la mode et beau selon les critères de beauté de l'époque (dans l'absolu aujourd'hui **immonde**), j'ai lu un message subliminal subtil annonçant un vaste horizon lissé sur le temps...

Ce projet existe et vibre en moi, depuis 40 ans, je crois, et est même antérieur à cela, à moi initialement, il incarne, je le sais, ma profonde raison d'être mais ce n'est aucunement un projet individuel mais bien un projet collectif, même pas une initiative ni une idée, un concept individuel mais encore une fois commun (comme UN). C'est juste très simple... Il faut juste croire aux belles histoires ! A suivre...

J'ai écrit ces infos sur papier afin de structurer mon esprit en vue de partager l'essence, la raison d'être de ce projet afin d'être soutenu, rallié car il s'agit d'un projet collectif, aucunement individuel, seul ce dernier nous pourra jamais voir le jour.

L'idée est d'aller à contrecourant de la sinistrose : « monde de M. » « le monde part en c. »... Au contraire le but est justement d'insuffler une lucidité, un optimisme et du pragmatisme (du concret). A bon entendeur salut !

Ex-51: Partage personnel



☞ *Pour être un artiste... sentir l'artiste, ressentir l'artiste et, de là, progressivement se sentir l'artiste...*

Principe et technique :

- Regardez
- Fermez les yeux
- Ressentez
- Infusez l'essence
- Laissez-vous pénétrer par les messages...

Nous allons faire 7 tests : je vous invite à regarder le visuel (la première de couverture ou le logo) et de prendre le temps nécessaire pour comprendre l'idée principale puis les différents symboles et messages subliminaux, et posez-vous la question : "Qu'a-t-on cherché à me transmettre ?"

Ce travail est primordial, il fait partie du processus d'ouverture pour faire éclore votre artiste en création, en formation...

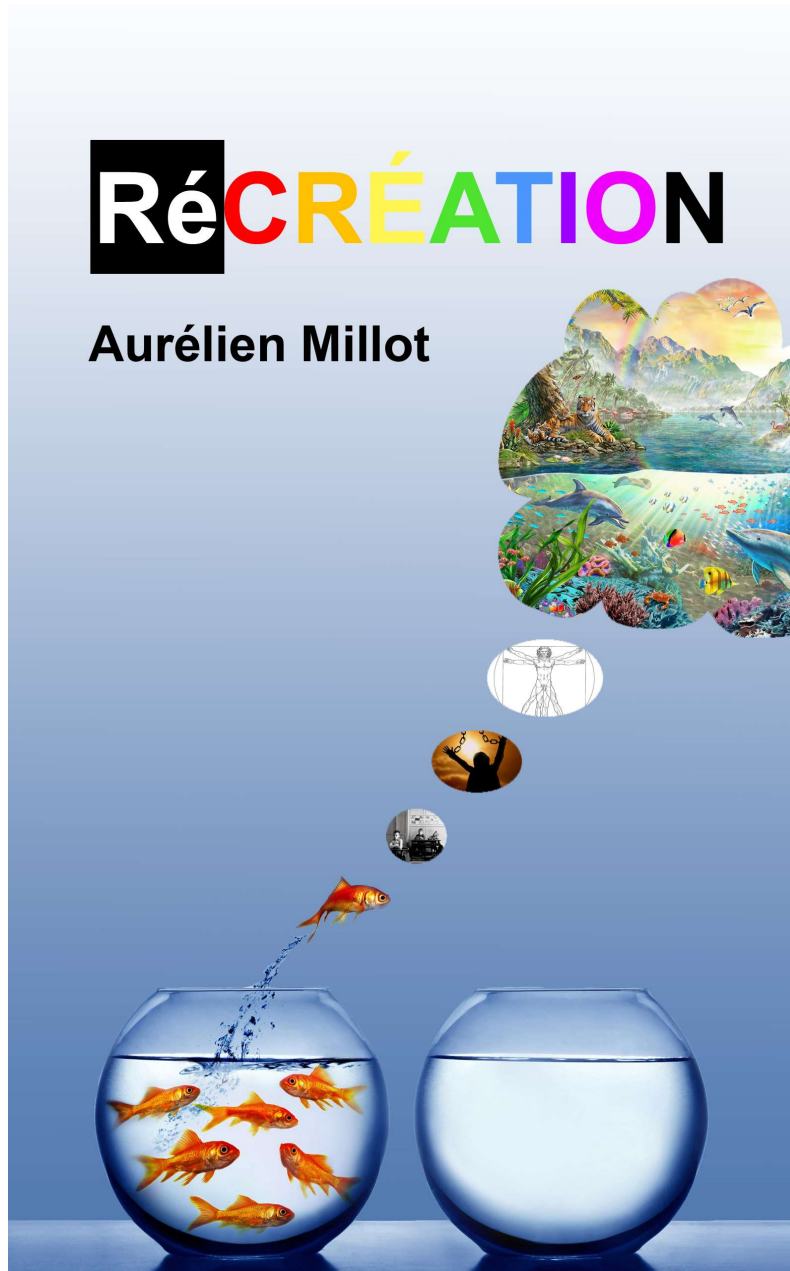
Jouez le jeu et ensuite je vous mets différents éléments, de manière non-exhaustive...

Prenez cette habitude dans l'absolu, vous allez à une exposition, posez la question : quels sont les messages cachés ? Qu'est-ce que l'artiste a souhaité communiquer, partager... ?

ATTENTION : Cela étant, je préviens par avance, si vous êtes extrêmement terre-à-terre, cartésien (terme galvaudé, car Descartes n'était pas si cartésien, comme on l'a évoqué au départ de notre aventure), alors allez directement à la conclusion. Vous pouvez regarder simplement les 7 illustrations, surtout sans lire les explications, le décryptage, sans quoi vous allez penser que je suis complètement malade. Or ça annihilerait tout ce cheminement, ce serait dommage. Il s'agit de messages personnels, avec lesquels je joue car ils font partie intégrante de mon être, mon essence, ma complexion, de mes ressentis, mes connexions, fruits aussi de mes recherches, mes rencontres dans mes différents voyages physiques et métaphysiques à travers les spiritualités et autres expériences mystiques (jamais sous substance, je précise...). Je ne cherche aucunement à faire du prosélytisme, simplement partager et être... (juste moi 😊).

Du coup, vraiment j'insiste, passez directement à la conclusion (page 277), conseil d'ami ! 😊

(#106) Ex-51-test 1 : Première de couverture de *RéCREATION*



Il y a 5 niveaux de lecture, principalement au niveau visuel, puis 2 au niveau du titre :

✓ **Le titre :**

1-Il va de soi que cela fait référence à la **récréation des gamins**, moment de prédilection des enfants, le jeu, l'amusement etc. Or l'idée est d'inverser la tendance et ne plus voir l'apprentissage

(quel que soit l'âge, car on demeure étudiant de vie jusqu'au soir de notre vie) comme quelque chose de contraignant, rébarbatif mais un véritable plaisir.

2-Il y a, bien entendu, la notion de **création** et de **recréation** : on crée en recréant car, au final, il n'existe pour ainsi dire, aucune création pure, juste du recyclage ou du téléchargement (l'inspiration) mais, in fine, ça sous-entend que "cela" existait au préalable en tant qu'informe, information et qu'on l'a juste matérialisé.

NB : les couleurs vives, les couleurs de l'arc-en-ciel ainsi que celles des chakras veulent mettre de la couleur dans le quotidien noir et blanc parfois de la routine, de la sinistrose et ainsi recréer la vie, redessiner sa vie, la sublimer, la repenser...

Le fait que le "RE" soit en blanc sur fond noir est volontaire car le blanc est la somme des couleurs et il est mis en relief par le noir, le noir et blanc qui est mis en lumière par le relief des couleurs à côté...

✓ **L'illustration :**

1-Le poisson rouge (symbole de l'immédiateté et de l'absence de mémoire, de plus d'une heure) qui saute dans un autre bocal, symbolise la notion de "*think out of the box*" comme on dit en anglais, c'est-à-dire : élargir ses perspectives de réflexion, d'action et son champ de conscience. Ça fait écho à la fameuse citation d'Einstein : « *Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec la même pensée que nous avons utilisée lorsque nous les avons créés.* »

L'idée est une contre tendance du mouvement de masse, du phénomène de moutons... à savoir : suivre aveuglement les tendances, les idées mainstreams, l'intelligentsia de la "bienséance" et de la "bienpensance" etc... Ça fait appelle au discernement, à remettre tout en question, être en veille active d'observation...

2-Les bulles incarnent le rêve l'imagination du poisson. La première bulle correspond à la photo de Doisneau en noir et blanc *L'horloge*. Or une bulle c'est comme une note, o pointé, car : quel besoin de comparer les gens, les gamins et même les adultes... ? Cette photo, selon moi, symbolise, on ne peut mieux le côté austère et castrateur de l'éducation en général. C'est en noir et blanc, à l'image de son approche : dure, froide, effrayante, contraignante... Bref, c'est le contre-exemple, c'est la jauge, ce que l'on ne veut plus, disons, à titre perso, c'est connaître ce que l'on n'est pas pour savoir ce que l'on est profondément et ce que l'on veut in fine.

3-La deuxième bulle, c'est la libération, la fin de l'asservissement, la servitude ; on se libère de ses chaînes aliénantes à tout niveau : la liberté de la pensée et la liberté d'enseigner et d'apprendre de manière nouvelle : avec plaisir, comme un loisir, une passion... Il s'agit d'une (R)évolution car oui, je suis profondément convaincu qu'une réforme de l'enseignement est nécessaire, quel que soit le pays, à tout niveau, dans le fond comme dans la forme : le choix des matières, les horaires, le type de transmission, la bonne balance de théorie, de pratique et d'intuition... La maïeutique (mise au monde par Socrates dont la mère était sage-femme), c'est faire accoucher les gens d'eux-mêmes, être autonomes dans leurs apprentissages, solidaires, investis et utiles : que cela serve, que ce soit pragmatique...

☞ L'éducation représente les fondations d'une nouvelle bâtisse sociétale, une nouvelle ère, pour laquelle la créativité en constitue le ciment, le liant...

4-La troisième bulle contient l'Homme de Vitruve ou Canon de Vinci. En gros, il s'agit de l'être dans sa complétude originelle et retrouvée. Il est alors équilibré, symbolisant la double polarité de l'humanité (de l'humain, à titre individuel) : le carré représentant la rationalité du monde matérialiste/matériel, la physique (l'épicurisme) et le cercle symbolisant l'intuition, la spiritualité, la métaphysique.... Léonard de Vinci disait justement à ce sujet : « *Principes pour le développement d'un esprit complet : étudiez la science de l'art. Étudiez l'art de la science. Développez vos sens, surtout apprenez à voir. Réalisez que tout se connecte à tout le reste.* » Il s'agit d'une vision holistique.

☞ Or l'éducation peut conduire à cette complétude et, de là, à cette transcendance individuelle puis collective.

5-La quatrième bulle, c'est YOUtopia, c'est un néologisme anglais et concept personnel que l'on pourrait traduire par "l'utopie intérieure", associé au concept de Shambala, le paradis, l'Eden... Pour la faire simple, ce n'est ni un lieu terrestre ni céleste, mais juste un état d'esprit. Une fois que l'on atteint un certain état d'Eveil (sans fin, sans diplôme ni médaille...) et que l'on s'illumine, alors toute la vie devient lumineuse : intérieurement et extérieurement, dans notre for intérieur. Ainsi on se sent connecté à quelque chose de supérieur, une sorte de souffle cosmique qui fait que tout événement, rencontre..., devient lumineusement extraordinaire... A mon sens cela correspond à l'étape ultime de connexion, une aspiration à quelque chose de transcendantal mais simple, naturel, un Saint Graal intérieur, dont nous venons originellement parlant (l'Absolu) avant notre incarnation. Il s'agit d'un état d'esprit recouvré, ainsi une paix retrouvée... Or cette paix, c'est justement ce fameux Salut dont toute forme de philosophie et spiritualité aspire et

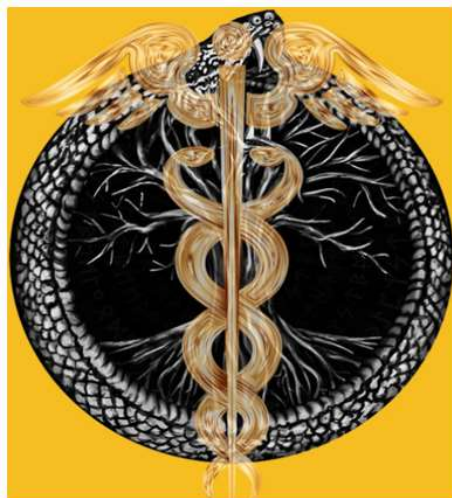
évoque de différentes manières, mais pour converger vers le même point de singularité car tous les chemins mènent à Rome... A bon entendeur salut.

NB : Dire Salut, c'est se souhaiter le salut, c'est souhaiter à l'autre d'être en paix, apaisé... C'est vrai en français, en arabe, en hébreux, en farsi, en indonésien... : Salam, Shalom, Salam, Salamat...

(#107) Ex-51-test 2: Première de couverture ***L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité***



Avec un zoom sur le point central :



Il y a 4 niveaux de lecture (voire 5) principalement au niveau visuel puis 3 au niveau du titre :

✓ **Le titre :**

1-**L'ÂME-HORS**, joue avec le son "âme hors", sous-entendu : "l'âme hors du corps" qui donne le La à l'ouvrage. En gros, la mort telle qu'on l'entend pour bon nombre n'existe pas : le black-out, le noir angoissant, le néant, l'idée qu'on est rongé par les vers et rideau, que c'est mort (c'est le cas de le dire), que notre conscience disparaît. Elle base cette idée de "l'âme hors du corps", sur le grand scientifique Lavoisier qui résume bien les choses par sa maxime très connue : « *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.* » Ou encore pour aller dans ce sens Albert Einstein a déclaré : « *Je crois en une vie après la mort. Tout simplement parce que l'énergie ne peut pas mourir ; elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais.* »

↳ Pour la faire simple, vu que l'ouvrage s'emploie à l'expliquer en détail, le développer sous différentes perspectives, ce principe est repris par l'ensemble des ésotérismes de toutes spiritualités. L'âme serait comme un fluide, indépendant du corps : tout est impermanent et en perpétuellement mouvement et changement, ce dont les scientifiques sont unanimes, les maîtres bouddhistes, taoïstes et autres hindous également...

Ainsi, prenons l'exemple simple de l'eau que l'on associera à l'âme, sa formule chimique est H₂O et ce, que cette eau soit à l'état liquide, solide ou gazeux. Ensuite seul le contenant, le récipient impacte l'eau sans altérer ce liquide. Si je prends une carafe et verse l'eau dans un verre, c'est toujours la même eau, si je bois l'eau de ce verre, l'eau sera dans mon corps. Par la suite, je l'urinerai et cette eau ira dans les conduits, les canalisations, puis elle sera traitée ou pas ; de là,

elle ira dans la rivière, le fleuve, la mer... Ensuite, l'eau effectuera son cycle de condensation en vapeur puis de liquéfaction en pluie ou bien en neige sur les sommets de la montagne. Lors de la saison propice, on assistera à la fonte des neiges, créant un léger ruisseau, puis une rivière, qui en amènera une partie au centre de traitement des eaux pour les usages domestiques pour atterrir à nouveau dans mon verre, puis dans mon corps... Cette même eau existe depuis 4.6 milliards d'années, elle n'a jamais changé en l'état, les dinosaures la buvait de la même manière, les Égyptiens, Socrates, les Mayas, Ponces Pilates, Constantin, les Dogons, Léonard de Vinci, Mickael Jackson (au passage, il avait mis un système pour ses robinets libérant de l'Evian... RIP).

Au final l'eau n'aura jamais changé, sauf d'état et de contenant. Tous ces états peuvent être mis en analogie avec les différentes incorporations de l'âme, dans vos diverses incarnations...

2-Trait d'union, il est beaucoup évoqué, dans l'ouvrage, le sens de la vie ; or, les deux personnages du livre (George un grand-père de 99 printemps et Adam, son petit-fils fraîchement diplômé de médecine à 30 ans), se rendant sur différentes tombes de membres de leur famille réalisent que tout réside dans le trait d'union entre la date de naissance et celle du décès, non pas sur un plan quantitatif mais qualitatif. Ai-je vécu 100 ans une vie terne, vide de sens, sans partage, sans laisser la moindre empreinte, joie... ? Ou bien, 50 ans remplis de bonté, d'harmonie, de création, de progéniture, de transmission, de manifestations du Vivant...? C'est ce qui fait toute la différence et donne un sens à la vie. C'est, bien sûr, expliqué et développé bien plus largement dans l'ouvrage.

3- l'ét(h)ernité : le trait d'union avec l'éternité ne peut se faire que si la vie est remplie et que l'on a laissé une empreinte. Compay Segundo disait : "*Je suis éternel par trois choses : 1-j'ai eu un enfant, 2-j'ai planté un arbre, 3-j'ai écrit une chanson.*" Il est éternel car grâce à sa progéniture, il aura une descendance, l'arbre généalogique sera amplifié. Puis de cet arbre naîtra une forêt ou quand l'arbre cache la forêt. Et enfin de son art, il suscite l'émotion sur la planète, de manière post mortem. Là, maintenant, combien de personnes dansent sur son rythme, sa ou ses chansons, et s'entrelacent ? Combien de couples sont en train de se composer et ainsi, indirectement, combien de générations Compay vont naître ?!

☞ Le mot "Ethernité" est un néologisme mariant deux concepts : éternité et l'éther. L'éther est cette fameuse énergie correspondant à la quintessence, le 5^e élément que les diverses traditions ont appelé différemment comme : l'Ether chez les grecs, le Ki pour les japonais, le Qi chez les chinois, le Prana des hindous ou bouddhistes, le Ka des égyptiens etc... Du coup, on pratique justement le ReiKi, le Qi Gong, le Tai Qi pour stimuler ce 5^e élément... Donc l'énergie est omniprésente partout dans la nature, dans le corps etc... Cette énergie relie tout à tout.

Il est ainsi question ici d'union sacrée entre le Ciel et la Terre : la matérialité, le physique et le spirituel, la métaphysique dont l'Homme accompli et reconnecté intérieurement puis à l'extérieur en tant que le Vivant, incarne la jonction et la réflexion (fractale holographique).

✓ **L'illustration :**

1-Les tableaux superposés, tout le livre romance la vie comme une gigantesque pièce de théâtre, avec des actes, des scènes et des tableaux ; comme au théâtre, les personnages utilisent beaucoup le vocabulaire lyrique et théâtral de la mascarade, la farce, la dramaturgie, la comédie dramatique, les acteurs... pour dépeindre la vie. Or celle-ci n'opère pas qu'à un niveau binaire : la scène, les planches... Il y a aussi l'invisible, l'Au-delà, à savoir : la régie, les ingénieurs du son, de la lumière (en tant que métaphore)... Puis les tableaux de l'image font comme des réflexions, des poupées gigognes (poupées russes) car l'espace-temps résonne et se répond : le passé, les passés continuent à vibrer présentement et tous se répondent comme dans une symphonie, ce que l'ouvrage explique en long en large. Il y a des liens du passé sur le présent et sur le futur, sans cesse ; tout vibre, résonne et est enchevêtré, de la vie individuelle à la vie collective..., avec une notion même de retro causalité.

Pour info ou mémo, Einstein a déclaré : « *La distinction entre le passé, le présent et le futur n'est qu'une illusion bien que persistante.* »

Enfin, l'idée de tableau, traduit le principe de figer, immortaliser une scène correspondant à un instant, une durée. Or chaque seconde correspond à la manifestation de 24 images (tableaux) enchevêtrées, superposées donnant une illusion de mouvement et "truquant" l'idée d'espace-temps qui se déploie... La notion d'espace-temps-conscience est largement développée aussi dans l'ouvrage en tant que bloc et triptyque primordial et même existentiel. C'est un concept fascinant et déroutant...

2-Le caducée :



C'est le symbole de la médecine occidentale, emprunté aux sages d'Orient. En gros, c'est une bonne circulation de l'énergie de vie. Ainsi, pour y parvenir, il s'agit de l'activation de la Kundalini, l'énergie vitale de vie, grâce au mariage entendant au bon dosage et équilibre des deux forces (liées à la dualité) : Ida et Pingala chez les Hindous, équivalents du Yin et du Yang chez les taoïstes : le féminin et masculin sacrés, créant un effet de dynamo (la dynamique de l'existence).

☞ Pour mémo, le Yin correspond à la passivité, l'hémisphère droit, la créativité, la féminité, la douceur, la métaphysique, l'invisible, le subtil..., le Yang quant à lui, symbolisant l'action, l'hémisphère gauche, la rationalité, le masculin, la force, la/le physique, le monde matériel, la densité...

Une fois cette bonne balance établie, cela permet la fluidité de la circulation des énergies et notamment la trinité Shushuma, qui est la Kundalini, l'énergie unifiée apportant santé et épanouissement transcendantal de l'individu : l'Eveil, l'harmonie, la lucidité, les capacités extrasensorielles...

NB : Si vous regardez le symbole de la pharmacie, le pauvre est boîteux, il a perdu un membre, un axe, il ne peut être que bancal, incarnant le marché, l'industrie de la santé : marché de renouvellement, parts de marchés, le curatif qui supprime le préventif. Ceci met en relief la différence de philosophie des traditions orientales : la médecine traditionnelle chinoise et indienne (l'Ayurveda) qui aspirent à faire en sorte que les gens ne tombent pas malades et, sinon, les soigner par des moyens naturels, mais aucunement de ne traiter que localement les pathologies car l'approche est holistique : globale, intégrant l'entièreté de l'être... Le personnage principal, Adam, part en Inde 9 mois, puis un an en Chine pour y être enseigné de ces richesses pluriséculaires, incarnant le patrimoine mondial de l'Humanité... Tout cela est donc bien expliqué dans l'ouvrage... C'est l'auteur qui vous le dit (LOL). Adam sans spolier la fin a vocation à synthétiser et réactualiser ce savoir d'Orient en Occident...

3-4 : L'ouroboros et l'arbre de vie (il y a un double symbole) :



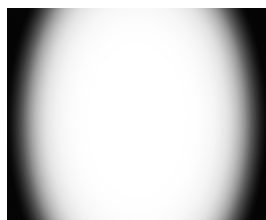
3-L'ouroboros, existe dans la plupart des civilisations : c'est le serpent qui se mord la queue correspondant à la notion cyclique du temps : naissance, mort, renaissance, des cycles de vie : les saisons, les mues... Or tout l'ouvrage le relate, il est possible de tuer le serpent ou le dragon, en clin d'œil, avec le mythe de George qui tue le dragon. C'est basé sur la sagesse bouddhiste entre autres : « *Si tu ne possèdes pas le temps, le temps te possèdes.* »

En gros, si on vit l'instant présent profondément, et que l'on n'est pas sans cesse à penser à demain ou à la veille, ou encore avoir sans cesse un œil sur son smartphone, ses réseaux sociaux, alors la pression du temps s'estompe. Au-delà, c'est lié à la magie du pouvoir de l'instant présent longuement développé dans l'ouvrage... A ce propos, je recommande chaudement l'ouvrage remarquable d'Eckhart Tolle, à savoir *Le pouvoir du moment présent*, que j'ai dû lire une petite dizaine de fois en vingt ans. A lire et à relire, jusqu'à ce que vous ayez tout intégré et surtout mis en pratique...

4-L'arbre de vie : c'est le fait que le Vivant est partout, la volonté de vivre et de s'étendre demeure partout : dans la croissance d'une fleur, dans l'organisation d'une ruche, dans l'expansion des galaxies, dans vos cellules, dans les conquêtes humaines (de manière micro et macrocosmique : individuelle et collective : du Don Juan au dictateur impérialiste en passant par le simple chef d'entreprise anonyme avec un ego surdimensionné dans sa PME)...

L'arbre de vie contient de nombreux symbolismes... D'innombrables livres traitent de ce sujet. Dans *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*, il en est largement question. Disons seulement, ici, que les racines, la partie cachée (la métaphysique, l'inconscient, l'Au-delà, la régie...) constituent l'essence de la vie physique et visible et surtout la sève qui relie tout à tout, pouvant être associée à l'éther, le 5^e élément qui vibre en interdépendance et est interconnecté...

5-Le filtre de la Lumière (très discret) :



Ce dernier, ce filtre met "en lumière la Lumière", très discrètement, grâce à l'ombre, sans la lumière, pas de scènes, pas d'acteurs, pas de vie, l'ombre c'est le Mal mais aussi l'Invisible, l'Au-delà incarnant les racines de l'arbre de vie... Les deux éléments co-existent conjointement de manière existentielle, indissociables, inséparables...

Si vous voulez comprendre cela, alors voici un petit poème écrit, il y a longtemps mais qui préface *BARAKA-casser la baraque*, pour faire le lien et la transition... Je vous le mets en Times New Roman, c'est plus joli pour un côté romanesque.

« Il était une fois une petite lumière qui voulait briller. Un jour elle interpella de manière fière, Dieu, en lui disant : « Moi, je sais qui je suis ».

« Ah oui » répondit Dieu « Moi aussi je sais ».

Sans même avoir écouté ce que venait de dire Dieu, elle lui dit avec aplomb : « Je suis la lumière » puis se tut.

Forte satisfaite mais brouillée par ses démons intérieurs, quelques temps plus tard, elle sollicita à nouveau Dieu : « Bon certes je sais qui je suis mais ça ne suffit pas, je veux être la lumière, savoir c'est bien mais être c'est mieux. Je veux sentir ce que c'est que d'être la lumière. »

« Mais tu l'es » répondit Dieu. « A vrai dire je n'ai rien créé d'autre que La Lumière. Donc il est difficile de ne pas faire l'expérience de ce que tu es vu que tu es tout de facto. La seule possibilité serait que tu expérimentes ce que tu n'es pas pour savoir ce que tu es réellement. »

« Comment faire alors ? » demanda la petite lumière. « Tu es Dieu tu peux tout faire. »

Dieu dit alors « Je peux créer l'obscurité. »

« Qu'est-ce que l'obscurité ? » demanda la petite lumière.

Tu le sauras quand tu la verras.

Puis une petite ombre apparut : « Waouh, merci Dieu » dit la petite ombre.

« Bonjour » dit la petite lumière. « Pourquoi dis-tu "merci" ? ».

La petite ombre répondit « Je remercie Dieu pour avoir fait que tu apparisses dans ma vie : je lui ai demandé ce qu'était la lumière, dans mon monde, il n'y a qu'obscurité. Donc je voulais voir, j'ai demandé et tu es apparue. »

La petite lumière surprise rétorqua à Dieu : « Mais c'est moi, c'est moi, c'est moi Dieu qui ai demandé la première. »

« Oui, vous deux m'avez demandé en même temps. Je vous ai donc exaucées, vous voilà. »

La petite ombre demanda gentiment à la petite lumière. « Du coup, puis-je être toi quelques instants pour sentir ce que c'est que d'être la lumière ? »

La petite lumière accepta et ainsi Dieu fit en sorte qu'elles échangèrent leur état.

La petite lumière devenue obscurité dit : « Waouh c'est donc ça, je suis désormais ça, je suis ici, et toi tu es là, tu es ceci, les deux dirent en cœur « Waouh incroyable, c'est magique » !

Quand elles en eurent assez de jouer dans leur espace-temps infini, elles demandèrent à Dieu. « Peut-on revenir comme avant ? » et instantanément Il les exauça.

Elles rirent aux éclats : « Waouh, quelle expérience ! »

Dieu leur demanda : « Voulez-vous repartir dans vos mondes respectifs ? » Toutes deux se regardèrent et se dirent « Heu non, autant que l'autre reste pour nous rappeler ce que nous ne sommes pas, au cas où nous oublions et nous le perdions de vue ».

Dieu leur dit : « Vos désirs sont mes ordres, gardez toujours en tête que "ce que vous cherchez, vous cherchez aussi". J'ai dû séparer l'unité pour que vous la compreniez à travers la segmentation et, de là, pour que vous retrouviez cette unité. Nous sommes l'unité, vous êtes moi, je suis vous, je m'expérimente à travers vous et vous m'expérimentez à travers vous-mêmes mais cette séparation n'est qu'une illusion et juste nécessaire pour mieux se retrouver et coexister : exister signifie "séparer". »

- « Eh oui "exister" étymologiquement signifie "séparer" » conclut Issa. « Aussi j'apprécie l'obscurité parce qu'elle me permet de révéler la beauté des étoiles. »

- Myriam s'exclama, avec ses grands yeux noir brillant, pleins d'étoiles dans les yeux : « Elle est magnifique cette histoire. De qui est-elle ? »

- Issa répondit : « Du ciel, c'est lui qui me l'a contée... »

~

(#108) Ex-51-test 3: Première de couverture **BARAKA-Casser la baraque**



Il y a 8 niveaux de lecture principalement au niveau visuel puis 5-6 au niveau du titre :

✓ **Le titre :**

➤ La baraque =

1-en ch'ti (patois) "euch baraque" signifie la maison, le dôme dans la langue d'Issa (personnage du Nord de la France)

2-la baraque est la maison en terre dans l'Atlas au Maroc de Myriam

3-les baraquements sont les habits créés à la hâte dans le camp de réfugiés en Syrie

NB : il y a un lien entre les 3, ils regardent (dans leur espace-temps) le même scintillement des étoiles

4-"Baraka" en arabe signifie la bénédiction, dans la tradition de bon nombre de spiritualités, celle-ci est incarnée par la rencontre de l'autre, l'alter, l'étranger. C'est la clef de voûte de l'ouvrage ; il s'agit de revenir sur un schéma originel qui voit dans les autres une bénédiction et non pas une menace comme c'est le cas aujourd'hui. Ainsi la vie est une question de prisme : la clé pour ouvrir la porte de la compréhension demeure, entre autres, dans l'empathie...

👉 Voici le début du **synopsis** qui résume cette essence :

Dans la tradition, faisant partie de la Connaissance et du patrimoine mondial de l'humanité, "Baraka" signifie "la bénédiction", pour laquelle l'autre, l'alter, l'étranger est perçu comme des mains tendues, une aide, un soutien, une collaboration et non pas comme des poings, une menace, un poids, une compétition. Dans cette sagesse ancestrale et bon sens naturel, l'autre nous fait accoucher de nous-même et représente des facettes du miroir infini des perceptions de la vie tel un gigantesque kaléidoscope.

Rumi disait : « *La vérité est un miroir tombé de la main de Dieu et qui s'est brisé. Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve.* »

Nous semblons venir de l'Unité, l'Absolu et dans notre chute, l'humanité a dû s'en séparer pour s'incarner afin de mieux retrouver en soi et grâce à l'autre en tant que réflexion, cette Conscience divine. Chaque pièce, chaque composant permettant de recomposer le puzzle infini et d'en admirer le chef d'œuvre. Tel semble être subtilement le Grand Œuvre, l'énigme secrète de l'existence dans la mesure où pour exister, qui signifie étymologiquement "segmenter", cette séparation du Grand Tout demeure nécessaire.

➤ De manière plus subtile, la baraque incarne la structure :

1-sociale-sociétale (institutions politiques, administratives, religieuses, scientifiques, médicales, systémiques...)

2-économico-financière (la bourse, les marchés, les régulations, les lobbies...)

3-environnementale (les lobbies, les multinationales, la production, la consommation...)

➤ NB : L'expression "*casser la baraque*" signifie 2 choses :

1-performer, cartonner, exceller... Or, dans cette vision, il est question de repenser cette frénésie de "plus de plus", de croissance exponentielle sans fin du système boulimique et d'aspirer à davantage de vie qualitative dans une forme de sobriété harmonieuse : harmonie individuelle et collective.

2-remettre en question cette bâtisse, ces institutions en les repensant (pas en détruisant tout anarchiquement d'un revers de main mais de manière pacifique, raisonnée et harmonieuse)...

✓ **L'illustration :**

Il y a 4 piliers, que je surligne en jaune

I) La création d'Adam* (tableau de Michel Ange), à la chapelle Sixtine au Vatican

1-*Adam= l'Homme originel.

Il s'agit de la connexion divine, le Grand Tout / Le Vivant / La nature / La Source... avec l'Homme.

Dans la Bible, Jésus dit : « *Le royaume des cieux est au milieu de vous (en vous)* » Luc (17 :21)

Je fais référence, ici, à la Bible, mais l'ouvrage explique aussi cela avec l'Islam, le Judaïsme, le Bouddhisme, l'Hindouisme, le Taoïsme... car, pour mémo, il est question de mettre en lumière la Lumière de chaque spiritualité et notamment, au départ, l'Islam et le Christianisme, par le prisme de leur ésotérisme, à savoir respectivement le Soufisme et la Gnose puis en élargissant le champ de conscience à l'ensemble des différentes spiritualités dans le sens de différents confluent qui convergent vers l'immensité de la même mer et surtout provenant de la même Source...

2-La reconnexion à l'enfant intérieur.

Dans la bible Jésus dit : « *Laissez venir à moi les petits enfants, car le royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemble* » Matthieu (19 :14)

Recouvrer l'enfant intérieur, est une des étapes primordiales à l'Eveil, à l'harmonie, la complétude. Il se définit par essentiellement par 1-la candeur, la pureté de l'enfant, le cœur pur 2-celui qui croit à l'invisible, aux contes, aux belles histoires et 3-qui a la capacité à s'émerveiller de la beauté des choses simples.

3-Le Vatican (=institutions religieuses, les saintes réécritures, la manipulation du diviser pour mieux régner d'un autre temps...). Il s'agit d'une peinture du XVI^e symbole de la période de l'Inquisition, paradoxe Renaissance et obscurantisme > Yin et Yang. Chaque période voit son paradis et son enfer : aujourd'hui l'Eveil planétaire, la prise de conscience « *versus* » les extrémismes de toute part : religieux, politiques, économiques (libéralisme à outrance)...

NB : La Madeleine de Proust n'existe pas, cela correspond à L'Arlésienne, chaque époque a son lot de positif et de négatif. La Madeleine de Proust est une illusion liée à l'innocence de l'enfance mais le passé n'est jamais mieux que le présent, c'est juste un regard sur la vie qui change...

II) Les mains/doigts

1-La séparation ou la reconnexion, symbolisée par une étoile correspondant au big bang (le big bang de l'esprit, de la conscience). La couleur n'est pas anodine car le blanc incarne la somme de toutes les couleurs, l'étincelle initiale de vie, une volonté, une conscience du Vivant...

2-Menace (compétition) « vs** » Aide (collaboration)

Dans la vision contemporaine de la philosophie entre autres de Sartre de « *L'enfer c'est les autres* », l'autre est souvent perçu comme une menace, des poings, une compétition aveugle, alors que dans les traditions originelles (*Baraka*), l'autre incarne l'ouverture, des mains tendues, une collaboration éclairée...

**ce n'est même pas *versus* sinon cela sous-entendrait une dualité, car ici, il s'agit d'une complémentarité, où chacun a sa place, dans le respect des différences (perçu comme un enrichissement s'il n'y a pas de prosélytisme) ; c'est la dimension holistique globale : Yin et Yang ; les deux aspects sont nécessaires : Lumière//obscurité (en mettant en relief les deux)...

III) Les 2 espaces de couleurs

1-**Le bas astral** (l'enfer***, le monde matériel d'en bas exclusivement) : noir et blanc, "manichéen", oiseaux de malheur, ascension illusoire : réussite matérielle sans foi ni loi...

***"L'enfer, c'est pas les autres", n'en déplaît à Mr Sartre (même s'il avait partiellement raison dans le sens d'autoréalisation c'est plus complexe et requiert de plus amples explications, ce que l'ouvrage se charge de faire) mais l'enfer c'est nous, cela correspond à un état d'esprit, un **enfermement**, des conflits intérieurs, des ombres projetées...

2-**Le haut astral** (le paradis ici et maintenant ainsi que le nouveau paradigme qui existe déjà) : multicolore, couleurs légères (pastelles) : Light ; en anglais, "light" à deux significations : 1-lumière & 2-léger (correspondant aux hautes vibrations).

NB : L'entre deux correspond à cette balance, ce dosage cette reconnexion : Homme-Grand Tout + Homme-enfant intérieur ainsi que physique métaphysique menant à l'étoile, le centre, la Voie du Milieu, en gros l'Unité, le Salut... A bon entendeur... 😊

IV) Métaphore : ombre et lumière

A la genèse et dans la Genèse (Dieu sépara la Lumière des ténèbres...) : séparation nécessaire, exister = segmenter, étymologiquement, comme expliquait dans le petit poème.

La lumière correspond à la connaissance et la connexion supérieure qui est présente tout le long de l'ouvrage (le rituel du feu, chaque soir : les étoiles scintillent et racontent des histoires aux personnages). La lumière c'est le flambeau de la Connaissance, comme le feu sacré l'incarne également ainsi que la matérialisation du Vivant...

~

(#109) Ex-51-test 4 : Première de couv **CORONAPOCALYPSE-La levée des voiles quand les masques tombent**



Je précise que cet ouvrage a été écrit le 20 mars 2020 ("téléchargé" en 12h sans prendre de note puis rédigé d'un seul trait en 3 jours et 3 nuits).

Il y a 3 niveaux de lecture, principalement au niveau visuel, puis 5 au niveau du titre :

✓ **Le titre :**

1- **CORONAPOCALYPSE** le terme Coronapocalypse est une contraction de *Corona virus* et *Apocalypse*, bien entendu. Cela étant, c'est plus subtil car ce dernier n'a pas vocation à constituer un chaos mais à incarner un déclencheur, un catalyseur, non pas un désastre mais une prise de conscience. De facto, cette période a permis à des millions de personnes de s'interroger sur le sens de la vie, notre système, notre raison d'être, notre mission de vie individuelle et ainsi remettre en question le système économique-financier, social, sociétal, l'hyperconsommation, la pollution à outrance...

2-**La levée des voiles** : *Apocalypse* en grec signifie justement cela, littéralement « la révélation » ou la levée des voiles, en gros quand les voiles d'illusion disparaissent. Ces voiles sont ce que les hindous appellent la Maya (ou les Mayas), la farce de notre monde d'apparence, de notre système économique basé sur du vent : la force que les gens ont d'y croire, la croissance exponentielle aveugle stimulée par la dette et la confiance des ménages... Donc le virus est censé amener à cela : cette révélation pour arriver au point 3.

3-**quand les masques tombent** : Cela fait référence à la mascarade des masques : pour ou contre, pénurie pas pénurie, les fausses polémiques et surtout le fait de s'égarer en se focalisant sur les discordes et les débats stériles, en externalisant les responsabilités. Les masques qui tombent, c'est au niveau mondial : le vrai visage du système dans l'absolu, ce Frankenstein, cette bête immonde sans humanité créée artificiellement et en roue libre qui détruit la planète et l'humain sans foi ni loi ; ce n'est personne, c'est le système lui-même alimenté par chacun de nous, individuellement...

Nous sommes donc co-responsables, car qui ne dit mot consent. Cela met en relief, non pas quelques mois, un an, mais plus de 70 ans de mascarade, d'un système consumériste sans contenance, ce Frankenstein qui pas à pas s'est construit sur le terreau des guerres, des discordes, des segmentations créées artificiellement... Ainsi, cette période, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Mais, de même, se focaliser exclusivement sur les fautifs, sur les causes est un leurre. Du moins, c'est juste la première phase, la deuxième étant de proposer des solutions pratiques et pragmatiques : quel est le nouveau monde, la nouvelle ère que nous souhaitons, précisément, concrètement ?

Ensuite, "*quand les masques tombent*" opère à l'échelle individuelle alors qu'avant, c'était à l'échelle macrocosmique (échelle nationale et internationale, globalisation oblige : économique-sociétale...). Or, l'idée ici est de faire tomber ses propres masques, liés à la personnalité, en grec *persona* ; "les masques" littéralement, faisant référence à la dramaturgie grecque pour le théâtre muet. Ainsi, un masque avec un sourire montrait une joie, alors qu'un personnage manifestant la colère portait un masque adapté à cette expression etc... Ces masques de notre personnalité correspondent à notre éducation : la famille, l'entourage, l'école, notre nation, notre milieu social, nos croyances, notre âge, notre caractère... En gros, ce sont nos habits, nos vêtements, mais pas notre véritable essence, le fameux JE SUIS (I AM). Il s'agit d'expérimenter une profonde introspection afin de nettoyer et d'apprendre à se connaître, comme le dit la philosophie grecque et ce qui est repris par tout ésotérisme :

Il s'agit d'un passage obligé de l'Eveil... L'Eveil ne peut être qu'individuel pour, au final, avoir des conséquences d'Eveil collectif. Personne ne peut aller aux toilettes à la place de quelqu'un d'autre, ou disons se nourrir... 😊

✓ **L'illustration :**

1-La Terre avec le virus qui la cache et l'éclipse : le monde est mis en mode pause de son fonctionnement habituel (mais une éclipse n'est jamais éternelle mais bien ponctuelle).

2-Deux masques binaires : content / triste, vision dualiste, pas d'entre deux : soit on voit cette épreuve comme dramatique, une tragédie (et de facto, c'est angoissant, pleins de gens sont morts, il y a eu une privation des libertés, beaucoup de personnes ont été affectées au niveau de leur emploi créant une précarité..., c'est sans conteste) soit comme une opportunité de changer : nouvelle vision, philosophie de vie. En effet cette crise sanitaire a apporté des bienfaits, ne serait-ce qu'en ce qui concerne l'état de la planète qui a dû célébrer 2020 comme l'année la plus agréable depuis le début de l'ère industrielle, n'en déplaise au *Times Magazine* le 5 décembre 2020, qui titre "*2020, pire année de toute l'humanité*". Par ailleurs, jamais autant de gens ne se sont (r)éveillés (traduisant une forme de lucidité), aspirant à une vie plus qualitative en conscience, avec un besoin de sens : leur boulot, leur consommation, leurs relations humaines...

3-on peut voir, très discrètement, le virus qui constitue une **montgolfière** menant un adulte perdu, errant dans un "no man's land". La rationalité s'est vue ébranlée (l'establishment), ainsi

que les structures étatiques, économiques, sociales et sociétales... On a assisté, pour le monde des grands (comme disent les petits), à un tremblement de terre.

4-ainsi l'enfant surdimensionné (par rapport à l'adulte) incarnant l'enfant intérieur de l'Humanité : en tant que chacun de nous, cette innocence et candeur, sont à réactiver dans ce processus d'Eveil. Or, l'enfant intérieur qui voit la vie comme un gigantesque terrain de jeu, se joue du virus et le perçoit comme un pissenlit, s'en libérant d'un revers de mains, créant d'autres pousses... Si l'on a peur et que l'on raisonne selon le schéma de l'adulte, le cartésianisme et la segmentation, on crédite l'égrégore de la peur. Alors qu'il semble qu'il s'agisse d'une invitation subtile de la Providence à avoir confiance, à se solidariser et mettre en place des mesures pragmatiques afin d'aspirer à une nouvelle ère... et disposer d'un meilleur air. Ça ne manque pas d'air ! 😊

5-Il y a un jeu de **superposition** : la Terre, le virus (bactérie ou pissenlit), l'obscurité (l'aporie, la peur de l'inconnu) et, au-delà, la Lumière. Cette dernière incarne une nouvelle ère, après la pluie vient le beau temps.

Du coup, sans transition, l'ouvrage *Sage passage* répond à *Coronapocalypse*. Je ne veux pas trop compliquer, mais il se trouve que mes ouvrages récents ont un lien entre eux et qu'ils se répondent subtilement les uns aux autres. Un jour, j'expliquerai peut-être cela plus en détails... Dans *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*, j'ai initié cela, en faisant revenir des personnages de *BARAKA-casser la baraque*, ainsi que *Sage passage*, en citant *Synthèses de Saintes Thèses*, ou encore en parlant des *Contes d'Apothicaire*... Et encore ici, dans ce présent ouvrage **RÉCRÉATION** j'explique cela...

Pourquoi ? Parce que tout vibre en interdépendance, chaque livre, mais aussi chaque job, chaque individu, chaque pays, chaque évènement, et on fera le lien ensuite avec les logos de mes sociétés, non pas pour se "palucher" avec, mais histoire, justement, de tenter de transmettre cette vision holistique, cet holYstyle de vie, qu'il n'y a pas de frontière à rien ni personne, d'où cette invitation subtile dans ce livre et d'autres à rendre le Grand Livre de la vie interactif...

A bon entendeur salut ! 😊

NB : même par ce présent ouvrage qui se voulait délirant, fun, coloré, au final, vous voyez qu'on peut concilier tout : l'humour, la dérision, la créativité, la spiritualité, la matérialité, la mode, le jeu...

~

(#110) Ex-51-test 5: Première de couv **SAGE PASSAGE**



Il y a 7 niveaux de lecture, principalement au niveau visuel, puis 4 au niveau du titre :

✓ **Le titre :**

1-Transition

2-Voie infinie

3-1^{er} pas : initiative, initié

4-sage, infantilisant, dissident (pas sage) de l'establishment, bienséance, tout remettre en question

Alors si on développe un peu :

1-Transition-Le sage passage correspond à la transition (4^e dimension), en gros, comme la mue de la chenille au papillon en passant par la chrysalide. C'est l'étape intermédiaire, dans le pragmatisme : pas dans la frustration, les pleurs... C'est basé sur la philosophie de Gandhi : « *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.* »

Cela étant, si vous voulez la vue d'ensemble, voici 3 triptyques :

3^e dimension : monde actuel, notre système physique, nos lois matérielles, 3 axes : l'axe des abscisses (x), l'axe des ordonnées (y), l'axe des cotes (z). Plus simplement la longueur, la largeur et la hauteur (ou profondeur)

4^e dimension : c'est le temps, théoriquement, mais en pratique c'est plus une prise de conscience. C'est surtout un état intermédiaire entre la 3^e et la 5^e dimension, c'est l'état transitoire. La 4^e Dimension c'est une sorte de 3D améliorée par une conscience évoluée.

5^e dimension : dimension éthérée, proche du rêve plus dense. La notion spatio-temporelle n'a pas disparu mais est plus flexible que la flèche du temps : passé / présent / futur.

~

3^e dimension : la chenille qui rampe et se goinfre la moitié de sa vie.

4^e dimension : la chrysalide, la mue, l'état de passage ponctuel, intermédiaire.

5^e dimension : le papillon, qui s'envole, qui transcende sa condition antérieure et vole vers de plus larges horizons dans une gestuelle resplendissante et une beauté naturelle éblouissante.

~

3^e dimension : l'état de bébé, un enfant en très bas-âge, c'est lié à l'inconscience, l'insouciance, l'instantané, le plaisir immédiat, tout dépend de l'**éducation** mais souvent **assez nombriliste** vu qu'il sacralise l'attention.

4^e dimension : l'état d'adolescence : il est en formation de la vie autant sur un plan physique (son corps évolue, mue) que psychologique, transition ("le complexe du homard" en pédopsychiatrie), comparables aux études.

5^e dimension : l'état d'adulte, associé à la vie active, la maturité, sachant qu'il y a encore des paliers. (exemple : 20 ans comparé à 100 ans). Sagesse, détachement, conscience collective, hautes vibrations, fortes connexion (nature, divin, les gens, soi-même)

2-Voie infinie : la 5^e dimension ou l'Eveil n'est pas une finalité, un aboutissement, un diplôme, une médaille, mais un procédé sans fin tout comme le bonheur survient sur la route pas seulement à destination.

3-1^{er} pas : initiative, initié : il est question de faire le premier pas qui est décisif... On commence par soi-même : une introspection, un nettoyage personnel, une auto-analyse avec 3 étapes : 1-le nettoyage de ses traumas, de ses schèmes et chimères, de ses problèmes familiaux et karmiques, 2-l'élévation de ses vibrations (positives : être en harmonie, en paix) 3-la réactivation de l'enfant intérieur : la capacité à s'émerveiller de petites choses de la vie et à être créatif.

4-sage, infantilisant, dissident (pas sage) de l'establishment, bienséance, tout remettre en question.

sage *versus* pas sage : cela fait référence au côté binaire, la dualité de la vie : bien ou mal, noir ou blanc ; tu préfères ton père ou ta mère? Tu préfères inspirer ou expirer ?

Par ailleurs, être sage est souvent perçu comme le fait de rester à sa place, dans le moule, sans faire de vague, dans sa petite roue de hamster sans rien remettre en cause, ni en question, sous peur d'être un dissident, un révolutionnaire, un agitateur, un fouteur de trouble.... Si vous voulez, demain, réformer le système, il est fort probable que l'on vous mette dans une case : illuminé, conspirationniste, dissident... Au passage, ce sont les qualificatifs donnés à tous les prophètes de tous les temps : Bouddha, Jésus, Mani, Mahomet... j'en passe et des meilleurs...

✓ **L'illustration :**

1-LA Conscience / la conscience : l'œil de la Conscience / la conscience est au centre car c'est l'équilibre et ce qui crée, cocrée la réalité, disons une forme de réalité. La Conscience "incarne" le poumon cosmique, la Source, l'Inconscient Collectif, le monde des idées de Platon, l'Ame du Monde...

Quant à la conscience représente l'attention, l'observation individuelle de chacun. Or, la conscience est une alvéole du poumon cosmique, indissociable. Cela se réfère aussi à l'œil d'Horus, dans les mystères égyptiens...

2-Le trou noir au centre de l'œil, si on zoome, ce n'est pas une iris, c'est un montage qui montre un trou noir en physique. Pourquoi ? Parce que le mystère de notre univers, de notre réalité, de l'équilibre de l'illusion de la vie réside en ceci : c'est le contre-balancier, mais sachant

qu'il en existe partout à des échelles infinitésimales mais ne compliquons pas (c'est développé dans l'ouvrage)

3-Le reflet blanc sur la pupille de l'œil : si on zoome sur la pupille de l'œil, on y voit un reflet blanc ; ce n'est pas anodin. Cela fait référence à la réflexion de la lumière (la couleur blanche étant la somme des 7 couleurs de l'arc-en-ciel visible) mais surtout l'allusion à la notion de photon : ondes et particules, selon notre regard et le type d'observation. Au-delà la réflexion est subtile et métaphorique dans le sens où la vie est un gigantesque miroir. Comme le personnage le révèle dans le récit : *Nous sommes des miroirs qui en réfléchissant, nous inspirent mutuellement de manière infinie.*

Les événements, les gens représentent des réflexions de nous-mêmes ; nous apportant des informations afin que nous nous connaissions en profondeur notamment à travers la frontière de ce que l'on est et de ce que l'on n'est pas et de ce que l'on ne veut pas... On peut voir si on est en paix avec une personne ou un événement si on n'a pas de réaction, si c'est déneuvé, déchargé, sans quoi cela veut dire que ce n'est pas équilibré, et qu'il reste une teneur/charge émotionnelle...

4-L'espace-temps. On peut voir différentes horloges symbolisant le temps simultané, holistique, en gros, l'Inquisition continue à vibrer et exister dans son maintenant, l'empire Romain aussi, la Révolution française également et ainsi de suite, comme différents étages d'un même building.

5-Le halo noir autour de notre espace-temps, c'est la frontière de notre monde visible, de notre univers, cachant le multivers, et incarnant aussi l'énergie noire : le potentiel, l'informe (le monde informationnel de notre réalité) invisible à l'œil nu. Or, ce dernier est rempli d'infos et constitue le vide quantique pas du tout vide, et base du mystère de l'univers... On gagnera partiellement notre partie quand on aura compris comment l'exploiter (pas à des fins cupides bien entendu).

6-Les couleurs pastel correspondent aux hautes fréquences et vibrations du cœur d'un monde éthéré, allégé, de pures énergies de Lumière (divine...)

7-La mention Sage (pas)sage est en blanc, comme la lumière que l'on ne peut voir mais juste son reflet car tout ceci, ce sage passage (pas après pas) n'est pas, une fois de plus, une finalité mais un Eveil sans fin, un cycle infini... le chiffre 7 étant symbolique.

NB : Je n'ai pas fait de référence à la numérologie ni même au symbolisme de chaque nom des personnages mais il y en a systématiquement de nombreux, dans chaque "création"...

Monsieur, vous êtes sûr que vous ne prenez rien ? Genre même pas un p'tit ballon de rouge ou une tite latte de fumette..., à l'occasion ?!

NON que dalle, je le jure, juste du prana, de l'éther, là oui, c'est de la bonne hahaha. A bon entendeur salut 😊🙏

Bon alors passons à des logos de sociétés : ceux des deux boîtes dont je suis le cocréateur...

~

(#111) Ex-51-test 6 : Logo **MADE IN**



C'est notre société à Shanghai. Il y a 3 niveaux de lecture principalement au niveau visuel puis 4 au niveau du titre (dont un 5^e caché, correspondant à la quintessence, le 5^e élément, l'Ether) :

✓ **Le titre :**

1-MADE IN : comme Made in China, Made in Bangladesh... car en lançant la société, on savait qu'on serait amené à produire dans différents pays du monde, ce qui est le cas : Chine, Bangladesh, Myanmar...

2-MADE IN : sans préciser le nom d'un pays, car notre organisation, notre structure, notre méthodologie se veut d'une rigueur occidentale telle le "made in France" (sous-entendue qualitative). Ainsi, sans voir les coulisses, on ne peut savoir d'où cela vient.

3-MADE IN : fait à l'intérieur, symbole du Saint Graal ou la pierre philosophale dans l'occultisme, également base de tout type d'ésotérisme allant dans le sens de la philosophie grecque de Delphes : "*Connais-toi toi-même et tu connaîtras les mystères des dieux et de l'univers.*" C'est annonciateur d'une personne équilibrée, holistique, autant à un niveau matériel que spirituel en tant que dimension initiatique, formatrice... Dieu sait que gérer une société et ce, surtout en Asie est plus que formateur à tout niveau : structurel, organisationnel, humain..., notamment pour tester et mettre en pratique sa zénitude. ☺

4- MADE IN : Le son se réfère à Médine, la ville sainte, en mémoire du prophète de l'Islam, au départ négociant et commerçant, le menant à une mission spirituelle ; ainsi MADE IN : à l'intérieur contient son secret et le secret de l'Humanité afin d'atteindre la complétude, dans l'idée où tous les chemins mènent à Rome et au Dôme (Rome=la matérialité, le Dôme=la spiritualité) et ainsi, on peut, en effet, avoir une vie équilibrée sans avoir à choisir : concilier, avoir une vision holistique, un holYstyle de vie...

NB : Comme mentionné en préambule, il existe un 5^e sens, la quintessence qui est caché..., libre à chacun d'imaginer de créer sa propre version !

✓ *L'illustration :*

1-Cela représente l'image archétypale de l'échange depuis les origines de l'Humanité : la rencontre entre l'offre et la demande, la faisabilité (la production) et la nécessité (la consommation). Notre slogan sociétal étant une citation d'un des philosophes des Lumières, à savoir, Montesquieu : « *L'histoire du commerce est celle de la communication des peuples.* » Il s'agit aussi de redorer humblement le blason du commerce car oui, et nous en sommes la preuve, on ne va pas s'en cacher ni en avoir honte. On peut faire du commerce dans le respect des autres, de l'écologie, de l'Humain en général, en préservant ses valeurs..., sans être des requins assoiffés de pouvoir et de profits coûte que coûte, en écrasant les autres... On considère qu'il y a de la place pour tout le monde.

Cela va dans le sens de la philosophie de Gandhi : « *Sois le changement que tu veux voir dans le monde.* » On a toujours utilisé de conditions de travail de production éthique, des produits

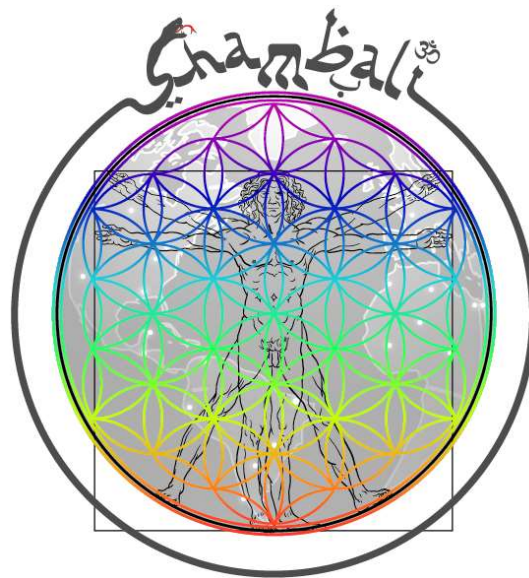
propres et écologiques et ce, bien avant la tendance, la mouvance car ce n'était pas une mode pour nous, mais des valeurs profondes, pas considérées comme bien mais normales. A titre perso, j'ai passé près d'une décennie, depuis 2012, à enseigner cela (au travers des cours, des conférences, à mener des thèses...), ces valeurs, à les transmettre aux nouvelles générations des écoles de commerce et de mode les plus prestigieuses, afin de planter les graines d'une nouvelle ère... C'est un travail de longue haleine et bien entendu collectif.

2-le tampon (stamp) atteste comme d'un contrôle qualité d'un sérieux, d'une organisation, d'une structure..., impliquant les valeur éthique, respect de l'environnement, de l'Humain..., lié à l'expérience de MADE IN

3-La rencontre de l'offre et la demande est rendue possible grâce à l'organisation MADE IN, en tant que lien, interface.

~

(#112) Ex-51-test 7: Logo **SHAMBALI**

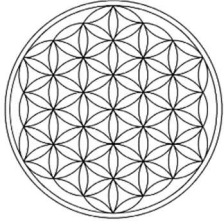


Il y a 3 niveaux de lecture principalement au niveau visuel puis plusieurs au niveau du titre :

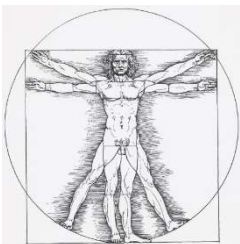
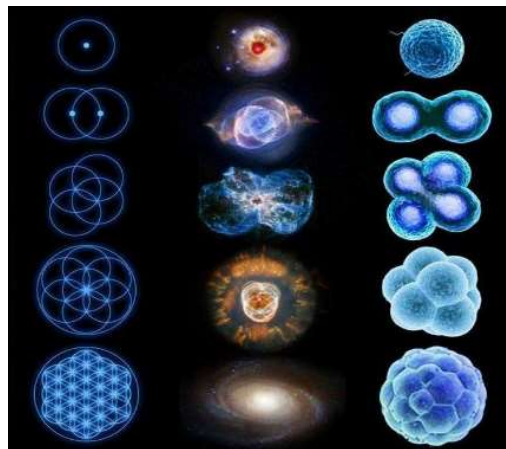
✓ **L'illustration :**

Il demeure 3 degrés de perception, 3 images superposées et enchevêtrées.

1. La fleur de vie
2. Le Canon de Vinci / L'homme de Vitruve
3. La planète



La fleur de la vie est un symbole ancestral présent partout sur la planète (Europe, Moyen-Orient, Afrique, Amérique, Asie ...) depuis des millénaires, au-delà des échanges des civilisations. Elle représente la grille, le lien caché de l'interconnexion de tous les éléments du monde. Elle incarne l'Ether, l'Akasha, la Source originale... Elle est à l'origine de l'évolution de tout, à chaque niveau et à chaque échelle : physique (galaxies, cellules...), psychologique, micro / macrocosmique...



Le Canon de Vinci ou l'homme de Vitruve symbolise la double polarité de l'humanité : le carré représentant la rationalité du monde matérialiste/matériel, la physique et le cercle symbolisant l'intuition, la spiritualité, la métaphysique.

Le Canon / l'Homme de Vitruve et la planète montrent le microcosme et le macrocosme liés à une notion d'effet réciproque grâce à la fleur de Vie qui est mise en évidence avec les couleurs dans la

mesure où les deux autres sont en gris (comme sombre, dans l'obscurité, dans l'attente que la lumière se pose sur eux et les active, leur donne vie véritablement). La fleur de la vie, au-delà du schéma, est le lien de tout dans l'univers : physique et métaphysique ; c'est le symbole du mouvement, l'évolution : la croissance et la segmentation fractale (reconnectant tout).

Grâce à Shambali, les gens peuvent se rencontrer, se retrouver eux-mêmes : retrouver l'harmonie intérieure pour atteindre ensuite l'harmonie extérieure. Il y a une vocation d'effet papillon (et le principe du centième singe, un effet boule de neige) pour augmenter la Lumière du monde. C'est pourquoi, en filigrane, nous pouvons voir les petits points, les petites lumières de l'éveil. Ces Lumières illuminent les autres ; elles ne brillent pas mais éclairent les autres à se retrouver, à découvrir leur vocation et leur propre mission sur cette planète : le principe de maïeutique dans la philosophie de la Grèce antique, à savoir : faire se rencontrer l'autre, le faire accoucher de lui-même.

On peut voir des points aléatoires de la Lumière et d'autres correspondant aux centres énergétiques de la Terre : les pyramides en Egypte, à Jérusalem, à Chichen Itza (au Mexique), à Machu Pitchu (au Pérou)... Ces petits points font aussi allusion aux étoiles qui illuminent les ténèbres du ciel.

Le titre :

Alif : (ا) Il s'agit de la première lettre de l'alphabet arabe, symbole du commencement bien qu'il ferme le nom de Shambali (qu'il soit à la fin, c'est la dernière lettre de Shambali). C'est un clin d'œil au fait qu'à Shambali nous enseignons dans bon nombre de domaines à réapprendre à voir à l'endroit ; nous agissons sans plus le savoir, le constater de manière tellement paradoxale dans la frénésie de notre monde marchand, marchant parfois sur la tête, notre monde courant (dans sa course non réfrénée, sans fin du "plus de plus"). L'arabe est lu de droite à gauche. "Alif" en arabe a la même racine étymologique qu'en hébreu et la première lettre "Aleph" de même pour le turc "Elif". Son signe hébreu est א et symbolise le fait de laisser passer la lumière, la laisser passer à travers nous. Il ne s'agit pas de la lumière des photons mais la Lumière subtile : prana, éther, l'énergie noire, celle qui connecte tout, cette fréquence contient toutes les autres. C'est proche du fameux son originel "OM" ou "AUM" en sanskrit ॐ). Aleph/Alif correspond à la source de l'Esprit

Divin, l'Ame Universelle ; c'est aussi le lien entre la Terre et le Ciel, entre le matériel et le spirituel, entre l'Homme et Dieu...


L'"Aleph"/Alif, dans le mysticisme, correspond à un principe très spécifique. L'Aleph/Alif correspond à un point contenant la somme des autres points, c'est-à-dire le passé, présent et futur(s), petit et grand, haut comme bas. Cela se réfère à la table d'Emeraude dans l'Hermétisme et l'Alchimie qui dit « *ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut.* », sorte de métaphore quantique, dans la mesure où c'est proche du "point de singularité" en physique, ou "particule de Dieu" (ou Boson d'Higgs) baptisé comme tel par les scientifiques.

L'"Aleph"/Alif, "concrètement", il s'agit d'un lieu géographique et donc physique où différentes personnes ressentiront la même chose mais ne la percevront pas de la même manière, selon leur ouverture, leur passé/vécu ainsi que l'instant présent. Par exemple : la même personne, au même endroit, avec la même expérience mais trois jours plus tard, le verra probablement encore différemment. Fondamentalement, quand cela nous arrive, on doit alors comprendre, percevoir quelque chose sans pouvoir l'expliquer. A l'extrême, il y a un Grand Aleph (ou Aleph divin, en quelque sorte) qui correspond à deux personnes (deux incarnations qui s'aiment) dont les âmes se retrouvent après un certain temps (à travers les siècles, par exemple) puis se reconnectent. Ils alignent alors tous ces points (coordonnées spatio-temporelles, liés à la position de la Terre dans la galaxie à un moment donné) de rencontre et, par extension, au-delà (un peu comme un algorithme ou plusieurs...). L'exemple que l'on pourrait prendre est celui des pôles positif et négatif d'une même pile, créant cette énergie (le courant, l'électricité,) comme des planètes qui s'attirent puis se heurtent créant une explosion sans précédent...

Ba : ب le son "BA" est la deuxième lettre de l'alphabet arabe (après 1 > 2: symbole de la dualité) dans l'ésotérisme musulman soufi, tout se dessine et émane de la quintessence de la "Bismillah ب". Dans la mesure où, si nous devons TOUT résumer, ب ce point sous le "B" ou "BA", le point met en emphase et en relief l'univers et l'infini (grâce à l'Un fini)... le fameux Bismillah signifie en arabe "Au nom de Dieu", car, en effet, tout est entrepris au nom de Dieu (D.I.E.U : Dimensions Intérieures & Extérieures Unifiées), le Grand Tout, Dame Nature, le champ unifié, la Source infinie, l'Ame universelle, l'océan des possibilités, peu importe l'appellation... Alif = Elif, BA : le petit point c'est moi AM

"Petit point", c'est le surnom qu'Elif me donne : Alif + Ba représente la dualité et l'union (ou réunion) comme le féminin et le masculin, le Yin & Yang dans le Tao (en tant qu'ensemble),

l'Alpha et l'Omega... Il s'agit d'un symbolisme personnel, il y en a d'autres cachés, il faut savoir s'amuser cela rend la vie plus pétillante n'est-ce pas ?

Schin/shin (au centre) (𐌿) : C'est le symbole du feu. Nous sommes nés du fruit du feu divin, selon certaines traditions et croyances. Ce dernier anime les étoiles, le Soleil et le centre de la Terre ; il est également présent dans les profondeurs de nous-même, et sa puissance créatrice est le don précieux de la vie. Shin règne sur l'élément feu, dans ses manifestations physiques et plus subtiles. Cela nous stimule, nous encourage à agir, à créer l'harmonie et la vie autour de nous, en nous. Il nous révèle notre pouvoir créateur. Shin nous protège des énergies négatives qui nous retiennent. Cette lettre symbolise l'esprit et l'énergie en mouvement et décrit l'action d'une force centrifuge. Cette lettre rayonne par ses branches et montre l'expansion. Les trois branches du Shin représentent l'âme. Les trois têtes connectées montrent la distinction des unités. Shin est le symbole de l'émotion, le but de la vie et l'individualité. C'est la matérialisation du soufflé divin sur terre 𐌿. Etant donné que ce symbole est en sens inverse  c'est la dimension matérielle qui aspire à toucher/atteindre la divinité et la transcendance.

Ya : (ϻ) correspond à la 10^e lettre de l'alphabet, le nombre 10 est extrêmement important parce que c'est le début du cercle sans fin (après 0,1,2,3,4 ...) après le chiffre 10, apparaît les nombres avec une série illimitée. Et ce "Ya" (ϻ) symbolise et est symbolisé par le serpent qui représente l'infini (le serpent qui se mord la queue, l'Ouroboros...etc).

Le symbole **OM/AUM** (ॐ) : dans Hindouisme et Bouddhisme, "OM/AUM" est l'un des symboles spirituels les plus importants. Il se réfère à Atman (âme, le soi à l'intérieur) et Brahman (réalité ultime, totalité de l'univers, vérité, esprit divin suprême, principes cosmiques, connaissance). La syllabe se retrouve souvent au début et à la fin des chapitres dans les Vedas (textes ancestraux Hindous). Cette syllabe représente le son originel, primordial, à partir duquel l'Univers aurait été structuré.

Nous pouvons aussi écrire OM, AUM :

- A représente le commencement, la naissance et le dieu créateur Brahma
- U représente la continuation, la vie, et le dieu Vishnu
- M représente la fin, la mort et le dieu destructeur Shiva

Dans AUM ou OM, le son originel, nous pouvons également entendre dans la langue verte (le langage mystique des oiseaux) en anglais "home", "maison", notre demeure, nos fondations, nos origines, nos racines, notre "dôme" naturel et primaire, ainsi que "homme", notre humanité, notre vraie nature.

La syllabe représente donc la totalité de ce qui existe ; c'est celle qui "contient le passé, le présent et le futur, tout en étant d'une autre essence", ainsi que la trinité hindoue : création, développement, destruction... en tant que cycle sans fin.

Za : (ظ) est la pénultième (avant avant dernière) lettre de l'alphabet arabe. Elle représente l'extension et l'apparence parce que Shambali a une prétention d'extension individuelle et d'expansion mondiale au-delà des apparences pour aider et enseigner aux gens à voir au-delà de la Maya (comme les Hindous l'appellent) : les illusions du monde physique et matérialiste.

Za a le son de "chef" en arabe, plus dans le sens du leader, le guide, que chacun possède en soi : il est bon d'avoir un certain état d'esprit et également une auto-discipline pour tout cheminement.

NB : Le fait que les lettres hébraïques et arabes s'embrassent, permet de montrer l'harmonie entre les religions et la coexistence entre elles et les peuples. Il y a, au-delà de la cohabitation, une réelle complémentarité. Et encore plus loin des "religions des livres" (abrahamiques, les 3 religions monothéistes), il y a le lien avec le symbole OM/AUM des philosophies asiatiques (Hindouisme, Bouddhisme, Jaïnisme ...) avec une notion de résonance, "OM/AUM" étant le son primaire représentant tout ce qui existe et incarnant le lien, l'essence entre tous...

Le serpent : Le serpent incarne le pouvoir (les capacités), la volonté, le passage du temps, la mortalité. Le serpent symbolise aussi l'origine de la connaissance (dans la Genèse surtout quand la pomme de la connaissance est offerte à Adam et Eve), essentiellement à travers cette illusion que le temps passe.

Ce symbole est présent dans l'Egypte ancienne mais aussi dans les cultures mésopotamienne, chinoise, nordique, indienne ... Il entoure la totalité du monde existant, du monde matériel.



En fait l'ouroboros a un côté paradoxal, étant donné qu'en se mordant la queue, il montre que la vie est un cycle sans fin dans lequel la vie se nourrit de lui-même/elle-même : elle commence avec la mort et se termine avec la mort et vice versa. Il injecte la vie dans la mort et incite à la mort pour créer la vie. En parallèle, le serpent symbolise le cordon ombilical, reliant tous les humains à la Terre Mère.

Les Hindous l'appellent (ce serpent) Kundalini et c'est aussi le Ki japonais, le Qi chinois à travers le fameux dragon... C'est l'énergie transcendante qui permet de s'aligner verticalement : de se reconnecter à notre harmonie intérieure pour réaliser l'harmonie extérieure.

Le serpent est aussi un indice de la dimension reptilienne (animale) de l'humain et de ses origines probablement lointaines (dans l'espace-temps).

Le serpent dans tout symbolisme est associé au dragon : le verbe "to drag on" (dans le langage de l'oiseau / langue verte) signifie "traîner", mais aussi "durer indéfiniment" (pour atteindre l'éternité / ETHERnité, en référence à l'éther, le 5^e élément, le Ki japonais, le Qi chinois...) ; c'est pourquoi il abandonne le cercle et le carré : il est au-delà du cercle du temps et de la matérialité symbolisée par le carré.

Le dragon est le symbole de la connaissance occulte se référant à l'alchimie, la quête du Saint Graal (par le bon chevalier / bonne nuit - traduction impossible good knight / good night - pour combattre pacifiquement les ténèbres, pour servir la Lumière dans d'autres dimensions). Tous les mythes dits "primitifs", partout sur la planète à des périodes différentes, tournent autour de ce concept, représentant le patrimoine mondial de l'Humanité au niveau culturel.

6 couleurs : théoriquement, il y a 7 couleurs dans le spectre de la lumière, pour 7 notes de musique, 7 chakras. Ainsi la couleur blanche sur la fleur de vie semble, à première vue, être manquante mais elle est incarnée par les points lumineux sur Terre, de manière disséminée. Le blanc symbolise l'union et l'Unité qui se répand subtilement sur la planète. C'est la quête intérieure et extérieure... C'est partout et nulle part (ici et maintenant). Le fameux "now-here > no where" littéralement en anglais ici et maintenant mais aussi nulle part si on déplace le W : double You : on repositionne le Soi Supérieur sur son trône pour remplacer la tyrannie de l'égo....

Les cercles : le double cercle de la fleur de la vie embrassant le cercle noir de l'Homme de Vitruve (le canon de Vinci) symbolise l'activation du troisième brin d'ADN. Le triangle est la première forme de la géométrie euclidienne et représente, sur le plan vibratoire, la résolution de la lutte éternelle pour l'équilibre dans la polarité de la dualité. L'information qui sera encodée dans le troisième brin d'ADN accomplira ce qui sera peut-être le saut de conscience le plus important de l'humanité : il créera la triangulation dans l'ADN, ce qui restaurera le plan directeur fondamental à travers lequel le genre humain (re)trouvera l'héritage (CHRISTall clear 😊) qui nous était inaccessible jusqu'à présent. Sachant que la dimension christique n'est aucunement cantonné au christianisme, c'est le Khrystos (le cristal en grec), la pureté de l'être qui a nettoyé sa propre pierre philosophale (ses conflits intérieurs, et est en paix avec ses états d'âme), on le retrouve ainsi à travers Krishna, Bouddha, le retour d'Issa (Jésus) chez les musulmans, c'est l'invitation subtile de chacun à recouvrer une dimension divine humaine, accéder à cet état d'esprit (en guise d'introspection : une voix d'Éveil intérieur pas un sauveur extérieur)... A bon entendeur salut... 😊

Cette allusion est culturelle, pas prosélyte 😊 J'en parle beaucoup dans nombreux de mes ouvrages.

La queue de l'éternité représente une sorte de tampon et aussi une auréole bénissant la planète avec gratitude l'humanité pour son (r)Éveil et l'ancienne connaissance de la géométrie sacrée révélant ses secrets. Le cercle est comme une vague d'énergie et le nom "Shambali" sonne comme dans la cymatique, rappelant que tout est fait de fréquences et d'énergies avant d'avoir un impact sur la matière. Il est au-delà des autres symboles et ne touche que le symbole carré de la matérialité : comme le sol, l'exutoire fondé comme Shambali l'est en tant qu'une aventure simple et terre-à-terre opérant physiquement et métaphysiquement : à l'intérieur et à l'extérieur des individus...

Illustrations de la cymatique (l'impact du son sur la matière avec la notion d'harmonique) :



TEMOIGNAGES PERSONNELS

10 "secrets"...



Laissez-moi vous révéler et partager avec vous 10 secrets importants de ma créativité en général, en espérant que cela constitue une source d'inspiration et de référence. Je me permets de remettre une petite pique de rappel, ce n'est aucunement de la prétention mais un modeste partage, histoire de donner, éventuellement, des tuyaux à certains... Personnellement, j'adore apprendre et notamment lorsque les gens me donnent des techniques, des recettes, des conseils... En même temps, si à ce stade de la lecture, vous êtes encore là, c'est que vous ne pensez pas cela sinon cela signifie que je m'exprime mal et qu'il me faut revoir ma communication ou bien, je vous invite à reparcourir le manuel et/ou d'enlever vos lunettes noires ! 😊

1-En général, quelle est mon organisation : la vue d'ensemble pour gérer un projet ?

Globalement parlant, si je révèle quelle est ma principale approche et méthodologie pour créer, voici les différentes étapes qui peuvent s'étaler sur quelques jours et/ou quelques semaines :

Etape 1 : Je pars d'un concept, d'un thème, d'un objectif, d'un projet que je définis comme INTENTION

Etape 2 : Je vide mon esprit, je lâche prise, je m'abandonne, histoire d'être réceptif

Etape 3 : J'écris simplement sur une feuille A4 et/ou sur une page Word de mon ordinateur, des mots clés ou idées clés, tout ce qui me vient par la tête (une sorte de brainstorming individuel)

Etape 4 : Je fais un état des lieux de ce que j'ai écrit spontanément puis j'en ajoute de nouveaux avec : association spontanée et aussi orientée de mots, d'idées, de concepts à travers mon

expérience et mes remembrances : c'est à travers le filtre de mes souvenirs personnels et propre expérience puis avec ceux que j'ai vu et compris de la vie.

Etape 5 : Je structure tous les mots et idées avec des grappes/clusters (groupes) puis des sous-ensembles.

Etape 6 : Je structure avec une sorte d'arborescence, un brouillon de cadre, proche d'un syllabus ou table des matières non exhaustif qui va évoluer avec le temps.

Etape 7 : Je fais des recherches sur le thème ou le concept concernant différentes disciplines et supports existants comme des films, des livres, des articles, des sites Web... : je creuse et explore l'existant.

Etape 8 : Je fais une synthèse de mes recherches et des données existantes puis j'élargis mon champ d'application, ainsi mon syllabus ou table des matières atteint sa version finale.

Etape 9 : J'essaye d'élargir le concept pour aller plus loin que ce à quoi j'ai déjà pensé au préalable de manière spontanée (lors de mon brainstorming individuel) ainsi que ce que j'ai trouvé, fruit de mes recherches pour accéder à de nouveaux aspects avec l'ouverture d'esprit (quelque chose d'original) et aussi je partage avec quelques personnes.

Etape 10 : Je développe et réalise mon idée de cadre, la structure idée par idée jusqu'à la version finale.

↳ Concrètement, j'utilise d'abord l'approche intuitive puis, d'autre part, à la fois pratique et théorique pour fusionner les deux aspects, et même les 3 éléments à la fin, pour avoir une synthèse et une ouverture. Il s'agit de ma méthodologie globale.

2-Les origines de ma créativité ?

Ce cours (puis manuel) a constitué un véritable voyage initiatique dans le principe de structurer mon esprit sur ce sujet, en creusant dans mes souvenirs, mes origines ce que je vous invite vivement à faire, car les exercices vous y aideront.

A l'origine, mes **4 principales sources de créativité** sont les suivantes :

- **1-Rêveur de jour** : Je m'ennuyais tellement à l'école que j'écoutais d'une seule oreille, attrapant l'essentiel puis je rêvais, m'évadais pour m'amuser car ce n'était pas intéressant pour moi... C'était pour survivre ! 😊
- **2-Rêveur de nuit** : Quand j'étais jeune, j'avais des insomnies ; ma mère me couchait à 20h00 pour mon bien mais je ne pouvais trouver le sommeil qu'à 23h00 (de 5 à 12 ans) donc 3 heures dans l'obscurité, vous pouvez imaginer que ça stimule votre imagination : vous visualisez et créez des jouets, une aire de jeux... C'est là où j'ai débuté mes premiers essais de vol en tapis volant pour me rendre dans mes mondes imaginaires ! 😊
- **3-Rêve permanent** : Depuis que je suis enfant (disons conscient, dès l'âge de 2 ans), j'ai eu la capacité de lire le Grand Livre de la Vie... J'ai eu le sentiment d'être profondément connecté au Grand Tout : quelque chose de transcendantal, comme un fil conducteur, le Vivant, en tout, enchevêtrant tout et traversant tout le monde... Ainsi, la vie était une sorte de magie, beaucoup de synchronicités, une communication subtile avec la nature mais je n'arrivais pas à expliquer ces phénomènes aux autres, je me sentais seul dans cette planète bien que fascinante et ludique...
- **4-Patience** : De 5 ans à 18 ans, j'ai passé toutes mes vacances, à la campagne, avec mon grand-père à pêcher, à apprendre la patience, des heures et des heures (parfois de 5h00 à 21h00) sans parler, simplement à attendre et observer ! Souvent, je faisais des nœuds avec ma ligne, passant des heures à démêler les nœuds comme un jeu de puzzle. C'était une métaphore de la vie : la résolution de problèmes ! Si vous vous précipitez ou tirez comme une brute, sans délicatesse ni patience, cela empire...

3-Quelle est la méthodologie de ce cours/livre ?

Voici, c'est une « sorte de "making of" ».

Étape 1 : J'ai écrit des idées avec des mots clés pendant quelques jours, sur 2-3 semaines

Étape 2 : Puis j'ai commencé à établir des groupes de thèmes : L'utilité ? La portée ? Les techniques ? Les expériences personnelles...

Étape 3 : J'ai établi une vraie structure, un cadre et grâce à cela j'ai continué à visualiser pour me rendre compte si c'était exhaustif, en guise de vue d'ensemble.

Étape 4 : Une fois que j'ai fini de creuser dans mon esprit, j'ai commencé à faire un benchmark : j'ai vérifié les principaux Tutos, vidéos YT, livres et articles : neurosciences, témoignages d'artistes personnels, influenceurs... J'ai couvert ainsi les 10-20 d'entre eux en tout environ 50 à 60 vidéos ou livres (5 à 6 unités) ou articles (25 à 30 avec différents types de sources : art / science / spiritualité...)

Étape 5 : J'ai élargi mes perspectives et enrichi mon propre travail existant mais sans jamais faire de plagiat, préservant une forme de nouveauté et originalité.

Étape 6 : J'ai discuté avec mon réseau (parents, amis, famille... comme une enquête avec différents types de profils :

- ✓ Caractère et esprit différents : cartésien / littéraire / artiste / intellectuel / plus simple...
- ✓ Age : 70 / 60 / 40 / 30 / 18-20-25 / 10-15 ans...
- ✓ Type d'emplois : artiste / artisan / enseignant / musicien / écrivain / entrepreneur / communication...
- ✓ Différents types d'éducation et de culture : universitaire ou non / européenne / indienne / indonésienne / chinoise / nord-américaine et sud-américaine / africaine...

Étape 7 : J'ai posé une question ouverte : "qu'est-ce que la créativité et quelles sont vos techniques ?" (sans les influencer)

Étape 8 : J'ai partagé mes idées avec eux pour voir leurs sentiments, leur point de vue...

Étape 9 : Ils m'ont fait des commentaires et m'ont fait rebondir sur de nouvelles visions et perspectives

Étape 10 : J'ai compilé le TOUT :

- ✓ Mon travail
- ✓ Mes études (benchmark)
- ✓ Mon enquête, réseau, témoignages et interaction avec mes idées
- ✓ La rédaction, la structuration

4-Comment ai-je créé le cours de “créativité” avec l’orphelinage ?

- Cela semble étrange mais j'ai commencé à enseigner ce cours, spontanément à l'orphelinat de Bali sans aucun cadre ni structure. A chaque fois que j'y allais, je m'imposais de ne rien penser, ni de préparer quoi que ce soit.
- Je prenais juste une photo du tableau, à chaque fois, après la classe, en guise de restitution.
- Au début, j'avais des idées, mais je voulais que les enfants choisissent : le titre + le contenu. Pour moi, c'était "à la carte". Je voulais que nous (les étudiants et moi) fassions ce cours. Comme je le dis toujours : *La sagesse de l'enseignant et la candeur de l'élève sage forment ensemble l'enseignement de manière éclairée et éclairante.*
- Au départ, le titre était, disons ce que j'avais en tête : "ID" (vu que le cours est en anglais) dans le sens de 1-Identité (développement personnel, carrière, culture...) 2-Idees (la créativité pure : gestion de projets, spectacles : représentations théâtrales, des clips-vidéos, des concerts, court-métrages...)

↳ NB : J'ai commencé par une improvisation complète : dans les escaliers avec des percussions parce que j'avais un cours juste après... en disant que c'était le battement de cœur de la vie... en précisant une phrase de leur culture hindoue : « *Trouvez la place qui est la vôtre au sein de ce souffle cosmique* » : en disant que ce serait le fil conducteur et notre devise... Or même ça, rien n'était prémédité, c'était au pure feeling...

↳ NB2 : des liens naturels grâce à l'expérience et à la pratique se sont installés.

J'ai pris des photos après chaque cours, pour que je m'en souvienne. Parce que je commençais toujours un cours avec un retour/feed back de la dernière session. Je posais la question de synthétiser ce qu'ils avaient compris et appris de la classe précédente.

Au bout de 9 mois, on m'a demandé de refaire ce cours avec une autre classe... C'était la preuve de son succès ! Et désormais ça fait un petit moment, je l'ai dispensé après également à l'équivalent de la DDASS ici aussi à Bali, et on est loin d'avoir fait le tour, ça peut durer 2-3-5 ans, c'est sans fin... A terme je formerai les gamins pour qu'ils puissent transmettre cet enseignement, ce sera une autre forme d'apprentissage pour eux : la **transmission**...

5-Comment je crée une collection de prêt-à-porter ?

Je la fais avec mon associé (et accessoirement très bon ami, Boris), mais cela ne change pas le processus que j'avais l'habitude de faire, de la même manière, dans le passé, lorsque je le faisais seul.

Étape 1 : Nous commençons par définir le nombre de modèles par catégorie de produits que nous voulons : un assortiment

Étape 2 : Nous faisons un benchmark, une étude de ce qui existe et se fait déjà :

- ✓ Salon (première vision..., pour les tendances couleurs, matières... "c'est l'année du carreau" 😊)
- ✓ Un shopping (professionnel) : nous allons visiter les principaux acteurs (marques) du marché
- ✓ Nous analysons les tendances des personnes, dans la rue, en général
- ✓ Nous analysons les clients ciblés (certains éléments seront destinés à des clients transversaux ou à des clients spécifiques dans notre portefeuille client)

Étape 3 : Nous prenons quelques photos sur Internet sur des idées approximatives de styles que nous voulons

Étape 4 : Nous choisissons quels tissus (matière première) dans notre tissuthèque et dans les shows roms de nos partenaires (nos fournisseurs, genre des milliers et des milliers de gamme parmi 30-40 partenaires)

Étape 5 : Nous définissons les différents détails : poches, dimensions... avec une base de données de détails styles

Étape 6 : Nous combinons tous ces éléments sur un dossier technique

Étape 7 : Nous développons des échantillons basés sur nos dossiers techniques

Étape 8 : Nous pouvons réviser en fonction des résultats de la réalité, 2^e échantillon, un 3^e...

Étape 9 : Nous préparons notre collection pour la présenter à nos clients et prospects physiquement

Étape 10 : Nous préparons un shooting photo avec une agence pour le mettre sur notre site web

↳ NB : visualiser un projet uniquement avec de l'imagination, je pouvais le faire pour préparer des recettes de cuisine et des menus pour nos retraites holistiques quand je faisais un jeûne de 21 jours... Pour créer des collections en prêt-à-porter de même ça me parle, ça m'est facile.

Cela étant visualiser un projet final, lorsqu'un architecte explique ses plans : "Imaginez ce couloir, c'est la cuisine..." Je ne vois rien ! Trou noir ! 😊 Ce que je veux dire, c'est que ça ne marche pas tout le temps, je pense qu'il faut aimer le produit ou le domaine et avoir une accointance...

6-Comment j'écris un livre/ouvrage ?

Aucune technique particulière, juste quelques exemples pour illustrer que cela change d'un ouvrage à l'autre :

- ✓ Exemple 1 : **BARAKA-casser la baraque** : J'ai écrit des articles en anglais pour notre blog (page Shambali) puis j'ai pris des articles et je les ai insérés dans une histoire dont j'avais le pitch. Mais c'était au départ une cocréation : avec quelqu'un qui n'a pas continué l'aventure.

Il s'agit de parallèles avec Bible, la période de Jésus Christ > J'ai inséré avec l'histoire, les articles ainsi que des contextes des paraboles et évangiles... Ça m'a pris 8 à 9 mois.

- ✓ Exemple 2 : **CORONAPOCALYPSE** : Je l'ai écrit d'un seul trait, tout de suite, idée par idée, mot par mot, phrase par phrase... J'ai téléchargé les infos, sans aucune note en 12

heures, à l'équinoxe de printemps (le 20 mars 2020) puis j'ai écrit dès le lendemain 3 jours et 3 nuits durant, comme en écriture automatique 20h / par jour.

- ✓ Exemple 3 : **SAGE PASSAGE** : sur 15 ans, des idées clés puis beaucoup d'évolutions et de changements ; la discussion quelques mois avant de commencer, puis un jour, c'était le jour J, toutes les idées se sont connectées dans ma tête en raison d'un événement de ma vie : un cœur battant... Il s'est passé comme un bing bang dans mon esprit, la fleur de vie me montrait la voie, c'était vraiment étrange surtout vu le contexte (un drame), le lendemain je mettais sur papier les titres des 12 chapitres, et les idées clairement établies, rien n'a bougé ensuite..., alors que pendant ces 15 ans c'était des concepts non structurés en vrac en quelque sorte.

J'ai mis 1 mois pour l'écrire, 1 mois pour la révision, la relecture, l'édition... Et puis j'ai attendu une date particulière pour le lancement ce que je fais très souvent, un symbole, une dédicace... En l'occurrence l'anniversaire du décès de Michèle Gobert, une dame (une sainte femme, un exemple de vie) qui m'a marqué. Elle est partie un an plus tôt le jour de la parution de BARAKA, pur hasard... J'ai lancé *Synthèses de Saintes Thèses*, le 10 juillet 2020, pour les 25 ans du décès de son fils, mon fameux ami, et frère Baptiste, ma connexion avec l'Au-delà...

Ou celui-ci (ce présent ouvrage), rendu public le 25 janvier 2021, ainsi qu'au même moment *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*, pour mon anniversaire, en guise de symbolisme : normalement on reçoit des cadeaux mais mon plaisir était d'offrir, puis l'audiolivres le 14 février pour la Saint Valentin en guise de symbolisme d'Amour Inconditionnel, vu que tout ce temps investi s'en est 😊. Je ne vois jamais la joie, la peine, l'émotion des gens, des lecteurs, j'ai peu de témoignages... Mais je le fais, parce que je me dis que peut-être c'est utile, je plante et un jour, ça éclora et au moins j'aurais accompli ma transMISSION, ça permettra à des petites lucioles de rayonner et qui sait un jour on se reconnectera et on fera de belles choses, ça c'est mon plus grand rêve...

Autre exemple de dates choisies, ce présent audiolivre bien qu'il soit terminé bien avant, il sera rendu public le 21 juin 2021, au solstice d'été, non sans symbolisme...

- ✓ Exemple 4 : **SYNTHESES DE SAINTES THESES** : ce sont 99 citations avec des animations visuelles (« google images » de base avec des mots clés...) : des images

existantes agrémentées de mes 99 citations personnelles classées par thèmes, avec un titre fort pour créer quelque chose de nouveau : citations + messages courts (comme twitter) + la force des images choisies : il s'agit d'une création par assemblage.

Voici la première illustration, la Genèse :



NB : il y a aussi une invitation subtile à créer ses propres citations, à avoir ses propres idées plutôt que sans cesse transférer, ressasser celles des autres... Il y a beaucoup de niveaux de lecture et de symbolisme.

- ✓ Exemple 5 : **L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'é(h)ernité**. Celui-ci a été largement plus structuré.

Je l'ai écrit en même temps que la création de ce cours (pour le cours en ligne, le PPT...) ainsi que le livre relatif à ce cours. Mais je dois avouer qu'il m'a puisé une énergie considérable, tant de choses ont ressurgi et je n'ai eu de cesse de recevoir des infos de toutes parts (des synchronicités...) mais là ce n'est plus du domaine rationnel... Un jour peut-être... 😊

Étape 1 : Le thème de : la mort

Étape 2 : J'ai réfléchi pendant quelques semaines, ouvrant mon esprit à partir de zéro, gardant des idées à l'esprit puis prenant des notes, sachant que je donnais une conférence au centre spirituelle de Shanghai quelques années auparavant sur ce thème..., mais j'ai fait table rase de mes notes et idées antérieures pour remettre les compteurs à 0.

Étape 3 : Définir les principaux objectifs du livre :

1-rassurer les gens au sujet d'un Au-delà, d'une vie après la vie, en étant plus en paix avec la mort pour vivre plus sereinement la vie

2-aider au deuil, en accompagnant,

3-en cultivant l'idée que la mort, comme la retraite ça se prépare...

Étape 4 : Mise en place de la structure que j'ai réutilisée sur tous les aspects de la mort, fruit d'une conférence que j'avais l'habitude de faire 3-4 ans auparavant, sorte de recyclage, comme je l'ai déjà expliqué.

Étape 5 : lister les différents concepts que je voulais ajouter et véhiculer

1-le sens de la vie,

2-l'exploration de ce qu'est la mort et son organisation,

3-l'intrication de la vie comme des racines avec la réincarnation + la lignée..., 4-la notion d'espace-temps-conscience 2.0,

5-Le pouvoir de l'instant présent,

6-l'Amour inconditionnel,

7-L'Epicurisme,

8-La Nature (les forces visibles et invisibles),

9-L'éveil à chaque échelle,

10-La Tradition, les médecines parallèles et alternatives...

J'ai juste poser les piliers sans ordre.

Étape 6 : J'ai écrit un pitch, une idée approximative d'une histoire

Étape 7 : J'ai créé chaque personnage, un par un, l'âge, les messages, leur philosophie le personnalité...

Étape 8 : J'ai dessiné une chronologie avec la liste de chaque événement, comme un story board

Étape 9 : J'ai configuré les numéros et les titres de chaque chapitre

Étape 10 : J'ai inséré toutes les idées une par une dans chaque chapitre

Étape 11 : J'ai commencé à écrire (rédaction)

Étape 12 : j'ai relu plusieurs fois une fois terminé, comme d'habitude, je m'arrête, je le fige avec une date butoir sans quoi c'est sans fin, on peut peaufiner un ouvrage des années.

↳ NB1 : tous les livres sont lus au stade ultime une fois que je considère avoir terminé (mais la plupart du temps je me mets une date butoir de lancement) à une seule personne par langue : Alain Penoël en français et Hallie Garder en anglais, que je remercie au passage du fond du cœur pour leur investissement et leur soutien inconditionnel.

↳ NB2 : la plupart du temps, j'ai 2-3 projets de livres en même temps avec leur propre durée de vie. Cela étant cette fois-ci, c'était encore plus : pour la première fois, j'avais 8 livres en même temps ! Ce n'est pas pour faire le malin, c'est juste parce que ça poussait en coulisse : l'inspiration... je recevais des tonnes d'infos...

7-Comme ai-je créé une vidéo/court métrage pour SHAMBALI

Étape 1 : J'avais la philosophie et le thème : une métaphore de la Lumière, l'Illumination

Étape 2 : J'avais les séquences : comme un story-board précédemment.

Étape 3 : J'ai trouvé la musique

Étape 4 : J'ai structuré la chronologie : planification avec musique / séquences / paroles avec un bon match (une synchronisation)

Étape 5 : J'ai écrit le texte

Étape 6 : La gestion de projet avec les cameramen/régie... sur 3-4 semaines

1. Brief à l'artiste, j'étais surpris que tout était clair lors du premier brief 😊
2. J'ai enregistré ma voix dans un studio
3. J'ai reçu un premier échantillon puis nous avons mis en place des actions correctives mais c'était parfait à 98%
4. Version finale

✓ Voici le lien de la vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=O5f8xISYAmc&ab_channel=ShambaliRetreat

↳ (#113) NB 1 : Je vous invite à regarder la vidéo plusieurs fois et d'essayer de déchiffrer les messages subliminaux par vous-même. Les sous-titres en français sont disponibles, il vous suffit juste de les activer.

↳ NB2 : Vous pouvez trouver ci-joint la description de la symbolique, pour chaque séquence.

Symbolisme du film

(1^{ère} séquence) Le premier "élément" que nous pouvons "voir" ou le premier sens activé n'est pas la vue mais l'audition : le son, à travers la musique. Ainsi au début, nous pouvons "voir" un écran noir, rien à voir, sauf cette obscurité symbole du chaos, du néant et on entend la musique. Dans la Genèse, il est dit "*au commencement, était le verbe*". Tout commence d'abord par le son, les vibrations, les fréquences, la partie cachée, la métaphysique avant la physique. Tout est conceptualisé comme pensé dans l'éther (l'Akasha) puis crédité, réalisé dans la matière d'une certaine manière dans la densité. Cette dernière semble demeurer une notion "tangibile", en apparence, mais également pure illusion car tout est composé d'atomes (eux-mêmes fait à 99,99% de vide). Mais surtout comme l'a rappelé Einstein il n'y a pas de matière, juste de l'énergie dont les vibrations ont été réduites pour être accessibles aux sens. On retrouve exactement le même principe dans la plupart des cosmogonies de la planète à savoir l'étude des origines dans un aspect culturel lié aux traditions.

Tout commence dans l'obscurité, le chaos. (**2^e Séquence**) Ensuite, la lumière apparaît à travers le symbole du soleil. Le soleil est le motif caché de la plupart des cultes faisant référence au culte du Soleil. Aïvanhov a déclaré : « *Le principe universel est à l'origine de toutes les religions. Le symbole de cette religion universelle est le soleil. Toutes les religions viennent du soleil, ce sont des ramifications de la religion solaire. Dans la Genèse, il est écrit " Dieu sépare la lumière des ténèbres. "Que la lumière soit" et il y avait de la lumière. Dieu vit que la lumière était bonne, et Il sépara la lumière des ténèbres. Dieu appela la lumière "jour" et les ténèbres qu'il appela "nuit".* »

La Lumière apparaît et met en lumière ce qui est, ce qui est visible : l'horizon, les perspectives, les acteurs, les décors, le paysage... La Lumière est incarnée par le symbole du lever du soleil du début de la journée (commencement d'un cycle). Le lever du soleil sur la montagne montre la notion de lutte et d'ascension, de soulagement et d'éveil grâce à l'illumination au sommet, la récompense après le cheminement.

Tout est basé sur la Lumière dans la sémantique pour la retrouver : notre but sur Terre, après avoir été séparé de l'Unité, est de l'incarner ici-bas, de retrouver cette unité individuellement et collectivement.

Les personnages qui sont figurants pour nous, mais les principaux acteurs de leur propre vie montrent subtilement la notion de passivité et d'action : destin avec la résonance entre le libre arbitre comparé à la roue libre (même son, dans le langage des oiseaux dans la langue de Shakespeare : "free will" vs "free wheel") mais deux significations subtiles et distinctes : action "versus" passivité. "Free will" signifie le libre arbitre dans le sens où vous co-écrivez votre vie et votre destin, vous dessinez votre dessein, vous êtes conscients en marquant votre vie par des attentions, intentions et une gratitude. Quant à "free wheel", être en roue libre, veut dire par exemple dans une pente, c'est lorsque vos freins ont lâché et qu'en gros, vous vous laissez aller et ne pouvez plus rien faire. Cela fait référence à cette croyance (et autoréalisation) de destin prédéterminé, dont nous suivons simplement la destinée, le chemin prétracé...

Ces personnages ou figurants, retranscrits par de simples ombres, se réfèrent au mythe de la caverne de Platon, car ce ne sont que des ombres, comme l'illusion de notre réalité visuelle et la plupart des zombies de "pauvres" personnes qui n'ont jamais trouvé la Lumière à l'intérieur ni à l'extérieur d'eux-mêmes. Or recouvrer cette Lumière, incarne a priori la quête de la vie, le Saint

Graal, le sens de la vie... Ils (les personnages) sont trois et représentent le triptyque humain : enfant intérieur / adulte / homme sage aussi le triptyque psychanalytique : conscient / inconscient / inconscient collective (monde intérieur et extérieur), et le triptyque mystique lié à la Trinité, présent dans toutes les spiritualités et toutes les croyances primitives : le Père / le Fils (le soleil) / le Saint-Esprit, ou Isis / Osiris / Horus, ou... Brahma / Krishna / Shiva...

La vision (l'angle et la prise de vue de la caméra qui s'élève) montre le mouvement, le dynamisme à travers quelque chose de plus élevé, pas à travers le bateau, symbole du véhicule matérialiste. Pourquoi ? Parce que le mouvement à travers l'élévation (la voie verticale) est plus important que le mouvement horizontal (du point de vue matérialiste).

(3^e séquence) Puis en 2^e (ou 3^e vision, si on considère l'écran noir comme la 1^{ère}), on prend de la hauteur sur la réalité, grâce à la vue aérienne. Shambali aide à trouver son propre chemin (comme d'autres), en donnant des outils, principe de la maïeutique, et ensuite c'est à chacun d'effectuer le travail, on ne peut aller aux toilettes pour l'autre...

On voit donc une voie naturelle (pas une voie motrice), symbolisant l'alignement. C'est comme une sorte "d'horizon horizontal" qui n'existe normalement pas dans le monde matérialiste. Ce voyage symbolise l'enseignement et la voie philosophique de la "Voie du Milieu » car, à côté de la route stable, vous avez deux menaces : le monde inconnu de la jungle et de la forêt représentant les menaces à première vue. Puis une fois les peurs maîtrisées, elles peuvent être perçues comme un trésor ingénieux.

(4^e séquence) Cela semble être une oasis dans le désert de la connaissance ou l'obscurité se référant au jardin d'Eden dans la Genèse qui est censé être en Mésopotamie, à cette période, il y a 6000 ans, sur un sol fertile et vert.

(5^e séquence) L'oiseau montre la dimension céleste, la lumière équilibrant le concept de lumière (apesanteur, volant), qui symbolise un des 4 éléments : l'air. Cela fait référence à la spiritualité.

(6^e séquence) Les nuages représentent aussi l'air et rappellent aussi que la vie est faite de soleil et de nuages, parfois : quelques épreuves que nous devons supporter dans notre vie quotidienne.

(7^e séquence) La vision de la Terre symbolise le 2^e élément : la Terre, avec différents niveaux physiques (strates et couches de vie et différents niveaux de perception). Nous voyons le rayon du

Soleil (comme le texte le mentionne) accentué par le son de "Fils de la Terre Mère" ("Fils" vs "Soleil" en anglais son/sun). La montagne, en arrière-plan, rappelle les pyramides, la géométrie sacrée... Le soleil incarne la religion, la croyance égyptienne, le Dieu Soleil, Akhenaton le Père du monothéisme embrassant les 44x2 Neters (capacités des petits dieux au grand Dieu, chaque rayon étant une partie de Lui : Aton, c'est un monothéisme inclusif du polythéisme).

(8^e séquence) La vision de la mer incarnant le 3^e élément : l'Eau. Nous pouvons voir une petite île détachée comme un détachement pacifique de l'ensemble, l'entité principale. Sachant que Bali est une île : il s'agit d'une petite île de l'île faisant référence à la dimension "fractale holographique". Une fois de plus les pyramides en arrière-plan, cette fois : il y en a deux, au lieu d'une seule.

(9^e séquence) On peut alors observer le 4^e élément agrémenté des chants (inaudibles pour nous) autour du feu avec des personnes dites "primitives" perçues très souvent par les occidentaux comme limitées, bien que la plupart du temps, elles sont largement en avance en termes de connexion avec la nature. Nous avons le sentiment qu'ils jouent des instruments imaginaires parce qu'ils jouent probablement une musique subtile que nos yeux et nos oreilles ne sont pas capables de voir ni d'entendre.

Lorsque l'aîné avance son visage vers nous, nous voyons le symbole du troisième œil et le texte évoque la reconnexion et la résonance avec le YOUivers (l'univers en nous).

"Ce n'est pas un état mais un état d'esprit" montre un temple éloigné qui flotte en restant irréel.

(10^e séquence) Ensuite, l'autre vision est immédiatement le temple intérieur à travers la méditation avec le jeu de la Lumière des ténèbres à la Lumière symbolisant l'illumination en tant que Bouddha (en Sanskrit littéralement "éveillé" / "illuminé").

Le texte dit "le centre c'est toi/vous" qui est moi : je suis (I AM : Aurélien Millot, centre de ma propre planète, comme chacun de nous l'est). L'instant correspondant de la vidéo est exactement à la moitié de la durée (à mi-parcours du chemin intérieur) de ce court-métrage. Notre centre apparaît à la moitié de la vidéo.

(11^e séquence) La vision suivante montre "l'autre", l'extension du moi, avec l'amour et l'Amour : la dualité Yin & Yang : masculin / féminin quand il est prononcé : "la circonférence est le monde extérieur". Cela signifie, qu'une fois, connecté (la connexion intérieure réalisée), le monde

entier vous "appartient" et / ou vous y appartenez par résonance : vous sentez vibrer le monde à travers vous... La femme, la féminité incarnée par Elif avec la position Pilates appelée "sirène" comme dans un conte de fées, une illusion pour l'homme, pour les pêcheurs... avec la notion de tentation du monde matérialiste, comparé à la voie du détachement, alors qu'in fine les deux sont conciliables. En effet, il n'y a aucunement à choisir une vie exclusivement matérialiste, écuirienne OU spirituelle d'ascète..., c'est toute la base de l'enseignement de La Voie du Milieu : un bon dosage, un équilibre...

(12^e séquence) La vision du fond marin est liée à la notion de toucher le fond pour prendre une impulsion et rebondir dans la vie. Quand le texte dit "ouvre ton horizon", c'est comme un "horizon vertical" qui est nouveau et à la surface dans une autre dimension : le disque de Lumière comme un canal. C'est comme un passage vers un autre monde et une allusion à des témoignages de l'expérience de la mort (l'âme-hors, l'âme hors du corps) : l'au-delà, la vie après la vie...

(13^e séquence) La vision de marche fait référence aux pèlerins comme sur les routes spirituelles de Saint Jacques de Compostelle, la Mecque... La femme est seule, malgré un groupe d'hommes en arrière-plan supérieur. Cela montre que le voyage initiatique passe parfois par la solitude. On dit que *"tous les chemins mènent à Rome"* et moi j'ajoute ma touche personnelle "et au dôme" : en tant que religions, spiritualités, science, art ... Quelles que soient les voies (le support, les techniques) que vous utilisez, elles doivent être personnelles et les plus appropriées pour vous retrouver (l'harmonie intérieure) puis d'ouvrir l'harmonie extérieure. Rien ne doit jamais être imposé, comme l'enseigne la maïeutique : donner aux gens les outils pour se retrouver, trouver leurs propres voies. La preuve "ouvre un nouvel horizon" : on voit l'eau descendre horizontalement. Or l'Horizon correspond à la métaphore de la dimension spirituelle puis marcher sur terre (terre-à-terre) verticalement, symboles de la matérialité : un bon équilibre entre les deux : voies horizontale et verticale : métaphysique & physique s'embrassant harmonieusement pour appliquer la vision holistique non plus la dualité.

(14^e séquence) Puis la représentation des 5 sens avec le dernier d'entre eux, à la moitié de la seconde moitié du film exactement au moment où l'homme et la femme (moi / AM et Elif) s'embrassent : l'union ou réunion de la dualité touchant l'Unité (symbolisant l'union du masculin et féminin sacré). Nous pouvons voir le faisceau de lumière embrassant le couple symbole de l'harmonie. On peut voir le soleil sur le front : le 3^e œil puis symbole d'illumination sur le 7^e chakra : le chakra sacré, symbole de l'harmonie spirituelle et de l'unité. L'harmonie et l'unité sont

atteintes de deux manières : horizontalement (matériellement, au travers des sens) et verticalement (spirituellement, 6^e et 7^e chakra). On voit aussi l'arc-en-ciel et l'union des 7 couleurs liées aux 7 chakras.

(15^e séquence) La bougie est une expression de la lumière à plus petite échelle, montrant qu'elle peut trembler, vaciller, être affectée (avec la notion de haut en bas) mais ne disparaît jamais. Parce qu'une fois que vous avez trouvé la Lumière, l'illumination, ce n'est pas pour une fois mais pour toujours.

Il y a un parallèle entre la bougie et l'Amour comme le dit délicieusement Roger Bussy-Rabutin pour la distance : « *L'absence est à l'amour, ce qu'est au feu le vent ; il éteint le petit, il allume le grand.* »

(16^e séquence) La vision revient au coucher du soleil, ayant commencé avec le lever du soleil pour clôturer un cycle sans fin.

(17^e séquence) Puis, il y a comme un relais, la nuit apparaît sur Terre, mais c'est comme si la lumière était donnée en relai, comme la flamme olympique. La lumière est portée par les différents petits points humains des villes.

(18^e séquence) Ces petits points font penser aux lucioles que nous pouvons voir et le texte explique qu'ils sont capables de synchroniser leur lumière sur une large distance, naturellement. La nature est en avance par rapport à l'humanité qui doit s'inspirer de cette source pour retrouver cette connexion.

Puis, le parallèle entre les petits points des villes, correspondent à la Lumière, la connexion entre les gens (l'humain, en anglais Human : YOUman, dans le texte original), les animaux... Ces connexions, ces lumières qui scintillent, s'étendent à la dimension verticale, la connexion au Ciel, **(19^e séquence)** la voûte céleste : les étoiles "qui brillent pour que les gens trouvent leurs propres planètes". C'est une phrase que j'ai écrite il y a longtemps et que j'utilise toujours en cours ainsi que mon expression "avoir une étoile polaire" pour indiquer un but, une mission dans la vie des gens.

(20^e séquence) Et "trouver votre propre planète" signifie créer votre nouveau monde : "être le changement que vous voulez voir dans ce monde" comme Gandhi l'a dit : faire partie du

changement de paradigme et du réveil UNiversel (YOUiversal/YOUNiverSOUL) pour reconstruire un nouveau monde, une société plus juste, plus humaine, avec l'étincelle qui doit venir de la voie individuelle et non des gouvernements...

(21^e séquence) Nous terminons par la Lune : nous avons commencé par le Soleil répondant à l'impossible histoire d'Amour cachée entre les deux : le Soleil et la Lune. Il fait référence à l'Alpha et l'Oméga (le début et la fin sans fin, un cycle naturel du temps) et la principale référence importante à l'Alchimie. La Lune représente pour les hindous "Ida" l'hémisphère droit du cerveau : l'énergie Yin, la partie féminine : l'intuition, la métaphysique, tandis que le Soleil est appelé "Pingala", l'hémisphère gauche du cerveau : l'énergie Yang, le masculin : la rationalité, la physique... Les deux sont le fruit du symbolisme des deux facettes de la même médaille que nous gagnons à comprendre non pas par opposition ni compétition mais par intégration et complémentarité ainsi que collaboration pour supprimer la dualité et laisser la dimension holistique se produire, (le tiers, la trinité) l'activation de la glande pinéale : la connexion intérieure permettant la connexion extérieure. L'embrassade et l'intrication des deux polarités symbolisées par le Soleil et la Lune est l'une des clés principales pour ouvrir les portes infinies de l'harmonie intérieure et extérieure.

Nous utilisons très souvent l'expression comme "être lunaire", littéralement "être dans la lune" qui signifie rêver pour avoir l'esprit dans les nuages... ce que j'ai entendu toute mon enfance... se sentir différent... Cela étant, bien géré et canalisé cet aspect, demeure une grande source de créativité ; liée à la sensibilité, permettant de capter des messages sensoriels supplémentaires de différentes dimensions, à savoir les parties cachées et occultées de la réalité.

(22^e séquence) Logo Shambali : voir les explications sur un autre document...

(23^e séquence) Le logo Shambali se concentre jusqu'au nombril de l'homme de Vitruve qui est le centre : le centre de son corps, le centre du Globe, l'Univers, au centre de la fleur de vie qui représente la grille subtile et invisible entendant le lien, le liant entre le monde intérieur et extérieur, la dimension micro et macrocosmique avec une notion de résonance.

Toute cette quête de sens, cette quête du Saint Graal, autour de la Lumière correspond à cette Reconnexion au Grand Tout que Shambali propose de faire retrouver à nos hôtes, à savoir naturellement leur vraie nature...

8-Comment ai-je créé une chanson ?

Inutile de préciser je ne suis pas musicien ; c'était il y a 4-5 ans. Je l'ai fait en 2 semaines. Comment ai-je procédé ?

En fait, il y a 2 approches :

- 1ère option : d'abord 1°) vous inventez la musique puis 2°) vous écrivez les paroles
- 2ème option : d'abord 1°) vous écrivez les paroles puis 2°) vous inventez la musique

Les deux techniques existent... Personnellement, j'ai utilisé la 1^{ère} option même si j'ai utilisé une musique classique existante sans paroles.

Personnellement, voici ma stratégie ou ma méthodologie basée sur l'intuition, étant un pur autodidacte et amateur :

Étape 1 : J'ai analysé la structure de la musique en termes de "chronologie", comme un schéma, motif répétitif.

Étape 2 : J'ai établi une sorte de schéma / structure de poésie apprise dès l'adolescence : alexandrins avec des temps : 7-7-3... comme une mathématique...

Étape 3 : C'était comme encoder ou décoder le son mathématiquement pour que je sache combien de syllabes j'avais besoin pour chaque partie de mon texte.

Étape 4 : J'ai inséré des rimes terminant chaque phrase.

Avec le système d'encodage du temps + des rimes, il a été établi une sorte de grille pour simplifier le processus.

Étape 5 : Ensuite, je devais simplement remplir.

Même si c'était difficile, je voulais vraiment des messages profonds car c'était une chanson d'amour pour mon amour... et j'avais une date limite car c'était pour son anniversaire !

Voici la chanson, elle est chantée dans l'audio de *L'ÂME-HORS-Trait d'union avec l'ét(h)ernité*.

Voici le lien, à 1h56min10sec (Tome 3), c'est sans prétention, par pur plaisir et partage du cœur à de nombreux égards. J'invite tout le monde à s'exprimer sans notion de performance, ce sera beau car c'est sincère. C'est comme mon bébé, il sera beau car il vient du cœur même si un jour

on me dit pour me blesser (ou décharger sa propre haine/aigreur) qu'il ne ressemble à rien ou à E.T... 😊 :

https://www.youtube.com/watch?v=JKw-Xf9blcE&t=7140s&ab_channel=ShambaliRetreat

1^{er} brouillon/1^{er} jet :

A1) 6x5 (15') Dès que je t'ai vu / je t'ai reconnu/, j'ai tout de suite su/ que tu m'étais due / un ange suspendu, / moi une âme perdue.

A2) 6x5 (22') Quand tes doigts de fées / se sont animés / et qu'ils m'ont joué / st' musicalité / j'étais bouleversé / tu m'as transporté/.

A3) 5-4-4 / 4-4-4 (30') A3) Tu as allumé / puis éclairé / ma destinée / mon ange aile / ma bien aimée / ma dulcinée

A4) : 5-4-4 / 5-4-4 (38') Jamais j'ai pensé / qu'la vie m' donnerait / un tel bien fait / après tant années / j'm'y étais fait / c'est du passé

A5) 5-4-4 / 5-4-4 (48') J'avais jamais trouvé / une être censé / pour échanger / mes vastes pensées / les respecter / tel que j'étais...

~

B1) 6x5 (1.00') J'ai en moi l'idée / que nous sommes créés / pour nous retrouver /, pour nous épauler / nous réaliser / delà rayonner

B2) 6x5 (1.07') Et Si tu savais / comme je t'ai aimé / t'aime et t'aimerai / pour l'éternité / tu n'as pas idée / t'en srai étonnée.

B3) 4x6 (1.15') (idem A4) je me sens comble / suis subjugué / meme fasciné / par tant de bonté / d' lucidité / de facultés

B4) 6x5 (1.25') (idem A5) J'ai tant à te donner / je t'ai tout livré / / t'as pas idée / de toi j'm'occup'rai / toutes ces années /ca c'est jure

~

Intro1;40

C1) 6x5 (1;48') si la vie faisait / qu'un jour tu souffrais / je t'épaulerai / jsrai a ton chevet / entrain de veiller / afin d'te soigner

C2) 6x5 (1;57') Avant toi jamais / je n'avais pensé / rien qu'a me marier / tout ca m'effrayait / alors que désormais / tout a bien change.

C3) 4x6 (2;05') 5-4-4 / 4-4-4 J'ai tant de projets / d'matins ailes / d'soirs endiables / des moments poses / d'simplicité / d'intensité

C4) 6x5 (2,14') tu m'as révélé / d'choses insensées / J'dois avouer / j'ai dja rêvé / a des bébés / fruits d'nos hyménées 4-3-3 4-3-3

C5) 6x5 ... (2.25') J'veux te r'mercier / pour c'que tu fais / pour c'que tu es / c'que tu m'as apporté / pour tout ces faits / je t'aim'rai a jamais

~

- *Dès que je t'ai vue / je t'ai reconnue/, j'ai tout de suite su/ que tu m'étais due / un ange suspendu, / moi une âme perdue.*
- *Quand tes doigts de fées / se sont animés / et qu'ils m'ont joué / cett' musicalité / j'étais bouleversé / tu m'as transporté/.*
- *Tu as allumé / puis éclairé / ma destinée / mon ange aile / ma bien aimée / ma dulcinée*
- *Jamais, j'ai pensé / qu'la vie m'donnerait / un tel bien fait / après tant années / j'm'y étais fait / c'est du passé*
- *J'avais jamais trouvé / une être censé / pour échanger / mes vastes pensées / les respecter / tel que j'étais...*

...

- *J'ai en moi l'idée / que nous sommes créés / pour nous retrouver /, pour nous épauler / nous réaliser / de là, rayonner*
- *Et si tu savais / comme je t'ai aimé / t'aime et t'aimerai / pour l'éternité / tu n'as pas idée / t'en s'rai étonnée.*
- *Je me sens comblé / suis subjugué / même fasciné / par tant de bonté / d'lucidité / de facultés*
- *J'ai tant à te donner / je t'ai tout livré / t'as pas idée / de toi j'm'occup'rai / toutes ces années /ça c'est juré*

...

- *Si la vie faisait / qu'un jour tu souffrais / je t'épaulerai / j'srai à ton chevet / entrain de veiller / afin d'te soigner*
- *Avant toi jamais / je n'avais pensé / rien qu'à me marier / tout ça m'effrayait / alors que désormais / tout a bien change.*
- *J'ai tant de projets / d'matins ailes / d'soirs endiables / des moments poses / d'simplicité / d'intensité*
- *Tu m'as révélé / d'choses insensées / J'dois avouer / j'ai d'ja rêvé / a des bébés / fruits d'nos hyménées*

- *J'veux te r'mercier / pour c'que tu fais / pour c'que tu es / c'que tu m'as apporté / pour tous ces faits / je t'aim'rai à jamais.*

9-Comment créer un jeu de mots ?

C'est quoi un jeu de mots ? Vous jouez sur le son avec des sons similaires pour le plaisir et la beauté de l'euphonie mais aussi en préservant le sens bien sûr, en donnant une subtile valeur ajoutée !

Ce peut être utile pour les titres, devise, slogan, chapitre, nom de marque...

Étape 1 : Je ferme les yeux ou je me concentre simplement sur un mot, un son et je vide mon esprit, je laisse aller, c'est un lâcher-prise.

Étape 2 : Je couvre ma base de données intérieure (ma mémoire 😊) de tous les sons similaires avec le début / milieu / fin du mot.

C'est comme un défilé dans mon esprit, une fonction déroulante...

Étape 3 : Ensuite ça s'arrête, j'analyse : est-ce que ça correspond ? Par exemple : "Oui, pour le son bien sûr, MAIS ça n'a pas de sens, ou ce n'est pas drôle, pas pertinent..."

Étape 4 : Je répète la même action : une fois, deux fois puis voilà... ou parfois ça vient tout de suite... et je remets à plus tard...

Du coup je recommence plusieurs fois... Il arrive que rien ne vienne, donc je laisse tomber et reprend plus tard, mais parfois c'est étrange, je sens qu'il est là, je l'ai sur le bout de la langue mais il ne se révèle que quelques heures ou quelques jours plus tard... Je le laisse vivre sa vie, à son rythme. 😊

C'est vraiment comme de la gym, de la flexibilité, des étirements, un muscle... Plus vous pratiquez, plus c'est facile.

Je peux appliquer cette méthodologie dans différentes langues... YOUiverse : l'univers en vous/toi, en est l'exemple, *Shijian* : "le temps" en chinois, mais aussi "être + voir" : "être vu..." : pour révéler l'existence il faut poser un regard pour que les choses existent et inversement... Il y a une dizaine de variantes et de délire autour car "shi" veut dire 4-5 choses, notamment "chose".

Donc en effet les caractères chinois sont différents de "temps" mais c'est le son qui prime. Je précise car une chinoise m'a repris en chat, lors d'une interview sur le thème de Dieu (5h LOL), le 21 juin 2019 (dispo sur YT), car elle n'avait pas compris le principe de langue verte/des oiseaux...

↳ NB : Tous les courants ésotériques ont utilisé ce principe et l'ont nommé "langage vert" ou "langue des oiseaux". Tous les livres mystiques de tout type de spiritualité et de tout type de langue en possèdent beaucoup afin d'insérer des messages subliminaux afin de ne pas être entendu du profane mais de se comprendre entre initiés.

Laissez-moi vous donner un exemple qui est du philosophe Lacan : "Oh non-dupe, erre !" On entend le sens de la prière chrétienne : "Au nom du père..." Or cela signifie oh toi qui n'est pas dure, erre, ne te fige pas dans un lieu fixe, va explorer le monde qui est si grand, ne crois pas aux terres saintes, aux terres promises physiques (mais au-delà, spirituels, ton royaume n'est pas de ce monde...), soit nomade de la vie, ne t'attache pas sur les passions viles de la matérialité mais sois partout chez toi, dans ton cœur demeure, ton véritable sacré cœur. Bon, en l'occurrence c'est l'idée, mais là, c'est un p'tit délire lyrique LOL

10-Comment créer un nouveau paradigme ?

- Une nouvelle société
- Un nouveau type d'école (R)évolutionnaire

La nouvelle communauté

- Nous construirons, sur un terrain, des maisons éco-responsables en tant que centre respectant le groupe et l'individualité. Nous coopterons les règles et les établirons ensemble.
- NB : le livre comme *Sage Passage* décrivant un monde / une époque utopiste de la 5^e Dimension donnent un maximum de clés qui peuvent être source d'inspiration en accordant / ajustant...
- Une fois que nous aurons terminé, nous aiderons, en ligne via une plateforme, une base de données, en donnant des lignes directrices et des conseils spéciaux gratuitement, pour

ceux qui souhaitent mettre en place le même principe. C'est l'un des axes de l'amélioration de la société.

- C'est une nouvelle vision, un nouveau regard, un nouveau rapport à la vie, au travail, à la nature, au groupe, à l'apprentissage, au développement de soi...
- Le dernier élément est important "l'auto-développement" car la philosophie est basée sur le principe que nous sommes tous des étudiants de la vie : le processus d'apprentissage est sans fin.

Le nouveau type d'école (R)évolutionnaire

C'est une école alternative. Elle est en cours de réalisation à Bali intitulé **UNiversCité d'Or** (Université d'Or). Il s'agit d'une école (R)évolutionnaire évolutive : une école 2.0 de la maternelle aux 18-20 ans et plus. C'est ce que j'ai vécu dans mon "laboratoire" à l'orphelinat de Bali avec entre autres un nouveau type de cours intitulé : "Créativité", incluant développement personnel, gestion de carrière, gestion de projet, méditation, expression théâtrale, communication... Ce sera une école physique et une école en ligne. Elle s'inspire de ce qui existe déjà : Green School, méthode Montessori...

Comme brièvement expliqué précédemment, l'objectif principal est de s'amuser et d'apprendre beaucoup de choses pratiques. L'objectif principal de l'éducation est de susciter l'intérêt, la créativité, la capacité à s'émerveiller de la vie et à tout remettre en question... Cela aidera aussi les élèves à "se donner naissance", à accoucher d'eux-mêmes : savoir ce qu'ils aiment (et n'aiment pas), ce qu'ils savent faire (ou pas) et/ou les compétences nécessaires pour un certain travail, tâche, leur proposant ensuite une orientation, une formation en conséquence. Ainsi, cela nécessite un accompagnement et une formation sur le long terme, bien sûr.

Voici la liste non exhaustive des activités : Méditation, Yoga (activité physique), Anatomie, Énergie, Astronomie, Géométrie sacrée, Jardinage, Cuisine et Nutrition, Botanique, Couture et Bricolage, Art : Musique, Dessin, Peinture, Littérature... Théâtre, Rhétorique, Philosophie, Morale, Ethique, Empathie, Orientation, Créativité, Gestion de projet, Spiritualité, Histoire, Géographie, Droit...

Vous comprendrez peut-être mieux pourquoi ce cours de créativité, intitulé **RéCRÉATION** dans le sens d'amusement et "Loisirs", aime créer à nouveau et se recréer (sans fin) : recréer et aussi comme récréation la pause à l'école ! Parce qu'il s'agit de repenser et d'inverser la tendance de l'école où l'apprentissage est ennuyeux, laborieux, avec une bonne créativité ; ça peut créer des miracles et être la première pierre de la construction de la nouvelle société, plus stable plus épanouie ! Je la vois, je l'ai vue déjà, dans les yeux de mes élèves, de mes étudiants, j'ai vu les lueurs incroyables d'une nouvelle ère... 😊 Ne me croyez pas aveuglement, venez voir de vos propres yeux... Ce type d'enseignement dans 10-20-30 ans maximum sera une normalité, une évidence...

Je suis profondément convaincu qu'il y a un trésor subtil, une perle au fond de chacun de nous : certaines personnes ne le/la trouveront jamais ! C'est un gaspillage pour l'humanité ! Imaginez qu'Einstein a été diagnostiqué anormal et a failli être renvoyé de l'école... Combien d'Einstein dormants ont été sacrifiés ou perdus !

La créativité ne se limite pas à l'école, à l'apprentissage, mais est sans fin et sans frontières, elle peut être utile pour résoudre des problèmes à chaque niveau : local, individuel, collectif, mondial... avec tous types de secteurs : la science, la médecine, l'économie...

C'est pourquoi je considère que la créativité est si précieuse ; c'est un véritable trésor que nous devons enseigner, transmettre et susciter mutuellement comme un jeu, un défi : c'est la clé maîtresse pour ouvrir les portes d'un nouvel horizon et d'une nouvelle perspective d'une incroyable et insoupçonnée dimension ! Bienvenue à la maison !! Bienvenue chez vous...

OUVERTURE NON-CONVENTIONNELLE



Eh bien, j'avoue que la dernière partie est un peu rêveuse mais aussi pragmatique. Je me suis contenu tout au long du déroulé de ce manuel (bon disons jusqu'à la partie *partage*) donc, pour ceux qui sont vraiment "terre-à-terre", cartésiens, le parcours se termine ici, disons qu'il s'est terminé avant, on vous a perdu depuis un moment, j'imagine. Je vous invite gentiment à passer directement à la partie conclusion.

Pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons partager une certaine ouverture non conventionnelle. Pourquoi est-ce que je propose ces deux alternatives, ces deux choix ? Parce que je ne veux pas imposer quoi que ce soit, encore moins être prosélyte : chacun de nous a sa propre sensibilité, son rythme et ses propres croyances, ou pas. Je respecte profondément cela, je ne voudrais pas détruire tout ce que nous avons parcouru ensemble jusqu'à présent sous prétexte d'une conclusion qui part en feu d'artifice pour certains et qui part en sucette pour d'autres, annihilant tout...

1-L'approche enthousiaste

- Eh bien, je vais commencer par un mot clé, un passe-partout pour ouvrir la porte d'une nouvelle perception menant à une nouvelle sphère de conscience. Dans la philosophie et l'étymologie de la Grèce antique (berceau de la civilisation occidentale), "enthousiaste" signifie littéralement : "inspiré par Dieu". Cela implique que l'ancienne civilisation (pilier de la société judéo-chrétienne et donc de la société occidentale / moderne, j'insiste lourdement) considérait que Dieu était au cœur de tout type d'inspiration et de créativité. Dans une certaine mesure, vous êtes traversé par la Lumière divine dès lors qu'une nouvelle idée survient. Dans cette approche et philosophie, il n'y a, ainsi, rien de

personnel, encore moins de propriété privée, d'où mon amusement du départ avec les droits d'auteur, les copy rights... Selon moi, c'est aussi candide que l'enfant qui tente de créer des remparts de sable, (des châteaux de sable) sur la plage, face à la marée montante : c'est naïvement mignon. D'autant que plus vous donnez, plus vous recevez dans une forme de loi d'attraction. Par conséquent, si vous mettez des barrières, vous limitez votre procédé de créativité. Au contraire, si vous êtes dans l'abondance (c'est la corne d'abondance...) : ça déborde de partout et sans fin, si je puis dire.

- Certains lecteurs connaissent le Rei-ki, l'ancienne médecine alternative japonaise, mais d'autres peut-être pas... Cela s'apparente au Qi Gong (en Chine), à l'Ayurveda (en Inde), aux soins esséniens (la sagesse juive), aux soins soufis (la sagesse musulmane)... En japonais, "Rei" signifie "universel" et comprend la matière, l'âme et l'esprit. Ki (ou Qi) fait référence à l'énergie vitale qui circule en nous, telle qu'elle est comprise par les médecines orientales comme la médecine traditionnelle chinoise, j'insiste, le Qi Gong médical et l'Ayurveda l'enseignent et le transmettent. Le Reiki est l'introduction ou le rapprochement de "l'énergie universelle" et de notre propre "force vitale" afin d'éveiller un processus dynamique de guérison, ce que l'Occident chez les grecs a appelé Ether, la quintessence, le 5^e élément.

➤ ***De façon, plus terre à terre :***

Dans le Rei-Ki, le donneur transmet au récepteur une énergie subtile "Ki", mais il ne la crée pas. Il laisse juste passer entre ses mains, à travers lui, celle-ci, ni plus ni moins. C'est un simple véhicule, un transmetteur, pas un émetteur, j'insiste.

Comme le disait le grand scientifique Lavoisier : « *rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme* ».

Cette énergie est omniprésente, il suffit de la télécharger et/ou la laisser passer à travers nous... comme la créativité.

☞ Ce Ki (Reiki) = Ka (égyptien) = Qi (du Qi Gong) = Prana (hindou) = Ether (grec ancien) = le 5^e élément, interpénètre tout et interconnecte tout à tout ; c'est le fil conducteur de tout dans l'univers visible et invisible.

Pour aller dans ce sens, Jean-Emile Charon, physicien et philosophe a écrit : « *Dans l'univers, chaque atome est connecté à chaque autre atome, par la substance (l'esprit) de l'antimatière, et chaque connaissance est potentiellement accessible à chaque atome de l'univers.* »

- Il existe une force, une volonté dans l'univers, dans la vie, le Vivant. D'ailleurs Max Planck, prix Nobel de physique en 1918, et père de la mécanique quantique, a dit pour mettre en lumière mon propos :

« *Toute matière vient d'une force et n'existe que par elle, nous devons supposer l'existence, sous cette force, d'un Esprit conscient et intelligent, cet Esprit est la matrice de toute matière.* »

- Enfin, pour clore ce point à savoir qu'il existe une force qui relie tout à tout, je vais citer Léonard De Vinci (mon mentor) qui a déclaré, il y a un demi millénaire : « *Principes pour le développement d'un esprit complet : étudier la science de l'art. Étudiez l'art de la science. Développez vos sens - apprenez surtout à voir. Sachez que tout est lié à tout le reste.* »

En fait le cosmos est grandiose, étymologiquement le mot cosmos signifie "ordre", or pour qu'il y ait ordre, cela implique une organisation, une structure. Aussi la probabilité d'avoir un univers vivable, qui tient la route est infime, il s'agit d'une coordination incroyable. Mettre cela sur le compte du hasard et de la chance c'est comparable à mettre une bombe dans une imprimerie et ne pas s'étonner qu'il en résulte une bibliothèque...

Celui qui cherche, trouve... Plus on s'intéresse à tout : la nature, la botanique, l'astronomie, la biologie... plus c'est difficile de croire au hasard...

✍ Ainsi, je vous invite chaudement à creuser dans cette voie, celle de la dimension holistique, et de vous ouvrir à ce champ quantique, ce champ de conscience, si vaste, permettant de réaliser des choses prodigieuses. Une fois reconnecté à ce dernier, à La Vie, au Vivant, vous ne vous sentez plus jamais seul, plus besoin de tout partager sur les réseaux sociaux et d'avoir des milliers de contacts d'illustres inconnus pour combler une illusion de vide et d'agitation...

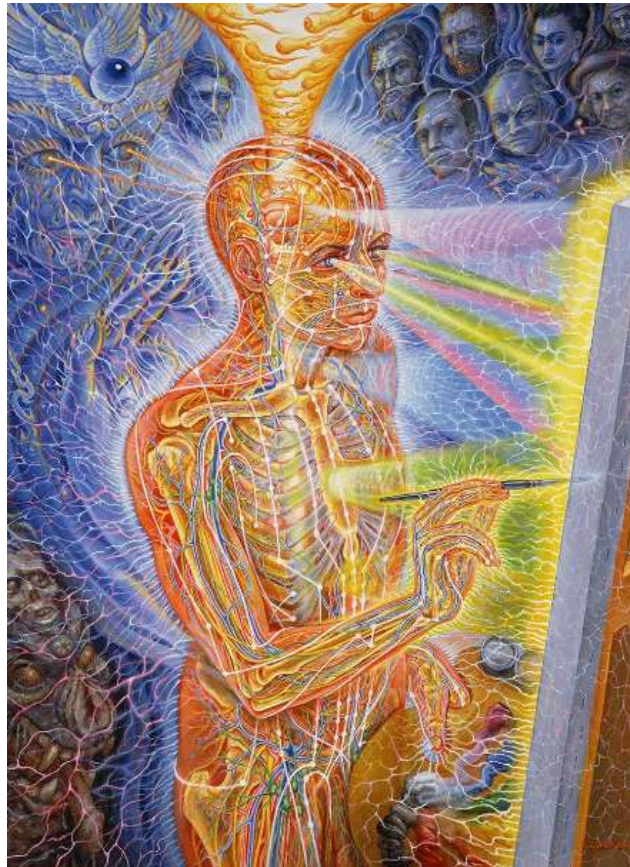
Je pense que ce manque de connexion crée la société hors-sol et névrotique contemporaine à certains égards... A bon entendeur salut ! 😊

2-La Respiration cosmique



- La philosophie orientale (hindoue, bouddhiste, taoïste...) évoque le fait que le souffle cosmique se trouve en tout type de vie : humaine, animale, végétale... Ainsi, nous sommes, individuellement, une alvéole de ce souffle ou poumon cosmique. Les Vedas (les textes sacrés hindous) révèlent : « *trouve la place qui est déjà la tienne dans ce poumon cosmique.* » Je pense profondément que c'est essentiel, primordial : il y a une place pour chacun, en ce bas monde, et d'autre part, chacun recèle un trésor, possède des aptitudes et des centres intérêts. Tous ceux qui parviennent à trouver ce trésor, voient leur vie se transformer, se transcender. C'est toute la raison d'être de ce manuel : contribuer à développer la créativité de chacun.
- L'inspiration implique l'expiration : inspirer vs expirer. L'inspiration signifie subtilement cela. On le dit communément lorsque quelqu'un a une bonne idée : "bien inspiré !" N'est-ce pas !
- C'est pourquoi j'aime tant l'incroyable artiste Alex Gray car il est capable de transcrire un tel concept abstrait. Par exemple celui-ci, sur le sujet de l'inspiration, que je remets ci-après.

J'insiste lourdement, j'adore cet artiste et vous invite à explorer ce qu'il fait ; il est tellement incroyable, tellement inspirant, sa façon d'illustrer certains concepts abstraits est tout simplement fantastique : je le recommande chaleureusement. Je vous remets cette création en zoomant, admirez...



3-Le Créateur

Une métaphore du nom de Dieu est : "Le Vivant" ou "Le Créateur".

Concernant "Le Vivant", cela implique de facto une sorte de volonté, de désir présent partout pour vivre, se déployer par exemple dans la pousse d'une plante, l'expansion de l'univers, la tornade, l'orchestration de la ruche des abeilles, delà la pollinisation des fleurs, les découvertes dans l'Absolu mais aussi aux XV^e, XVI^e siècles, la conquête vers l'Ouest (aux USA), la conquête spatiale (la Lune hier, Mars demain...), la volonté de se reproduire, de laisser son empreinte dans l'Histoire en tant qu'homme politique ou artiste...

Je me répète volontairement dans un souci pédagogique, pour que vous intériez ce concept, tant c'est primordial : Max Planck, père de la mécanique quantique (prix Nobel en 1918), a déclaré : « *Toute matière vient d'une force et n'existe que par elle. Nous devons supposer l'existence, sous cette force, d'un Esprit conscient et intelligent. Cet Esprit est la matrice de Tout compte* ».

Ainsi, votre plante qui pousse, l'arbre de votre jardin, vos tomates, le miel des abeilles, les courants marins qui régulent les climats, le bon dosage des 4 forces primordiales de l'univers émanent d'une volonté. Quand on étudie la biologie, l'astronomie..., c'est difficile d'ignorer cela. Croire au hasard quant à cette orchestration serait comme de mettre une bombe dans une imprimerie et de mettre sur le compte du hasard que la résultante en serait une bibliothèque parfaitement ordonnée...

Pour imager mon propos voici deux phrases extraites de mon recueil de pensées intitulé *Synthèses de Saintes Thèses* :

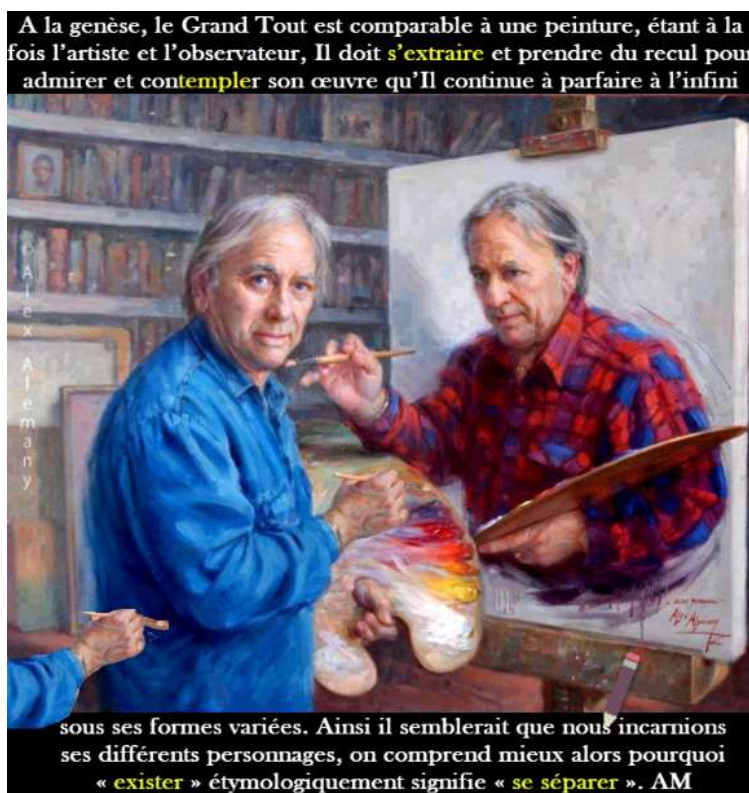
1. *Quand on étudie le Cosmos, littéralement "l'ordre" ainsi que la nature en général, on ne peut que s'extasier de cette orchestration. Ainsi la vie serait comparable, à mettre des milliards de minuscules pièces détachées d'un avion, disséminées sur le sol sur des milliers de kilomètres, puis comme par magie après une tornade, le résultat conduirait à un magnifique oiseau de fer (faire) nous permettant de nous élever et de voyager avec d'autres perspectives. AM*
 2. *Que la vie soit possible sur Terre, est une conjonction d'incroyables dosages de forces et de paramètres, comparable à atteindre dans le mille, un timbre-poste posté à 14 milliards d'années-lumière. On peut en déduire de manière très terre-à-terre que le hasard est soit extrêmement précis, soit très chanceux. AM*
- Concernant le concept de "Le Créateur", dans différentes parties ésotériques, on peut trouver l'équivalent de cette idée étonnante parlant de Dieu / La Source / La Lumière / Tao / Brahma... quelle que soit l'étiquette, le nom, l'absence de nom !

« *J'étais un trésor caché et j'aimais [ou je voulais] être connu. Alors, j'ai créé les créatures pour être connues d'elles.* »

Cela signifie que nous serions systématiquement co-créateurs individuellement.

Dans **SAGE PASSAGE**, le personnage explique que : *A la genèse, le Grand Tout est comparable à une peinture, étant à la fois l'artiste et l'observateur, il doit s'extraire et prendre du recul pour admirer et contempler son œuvre qu'il continue à parfaire infiniment sous Ses diverses formes. Ainsi, il semblerait que nous incarnions Ses différents caractères, nous comprenons mieux alors pourquoi « exister » signifie étymologiquement « séparer ».*

Jetez un œil sur cette peinture et son essence : les messages profonds...



Jetez juste un œil, j'y ai rajouté ma plume (un crayon subtil et un coup de main : un autre bras, ainsi qu'une phrase)... Et de quelque chose d'existant, on crée quelque chose de nouveau...

Je ne veux pas développer davantage, c'est juste une évocation basique, je plante une graine, puis elle fleurira ou pas, au bon moment. A bon entendeur salut !

Alors certains vont se demander pourquoi à la fin cette petite touche spirituelle ? Tout simplement parce que je me permets, dans cet ouvrage, de me dévoiler, d'être moi-même, d'ôter les costumes, les masques... Ce manuel est un partage du cœur et c'est ainsi que j'ai moi-même été créé. 😊 On ne se refait pas ! Du coup, loin de moi l'idée de faire du prosélytisme, du genre, il faut impérativement croire en quelque chose, pas du tout. D'autant que je pars du principe que l'on nait avec ou sans... Ensuite on peut en effet très bien vivre sans, et être en harmonie, dans le respect de la vie, des autres...

Cela étant il est vrai que selon moi, il y a trois voies indirectes menant à une ouverture, puis éventuellement un cheminement intérieur personnel, à son rythme :

- **1-La créativité**, étant donné que le téléchargement vient d'un monde inconnu, autre..., le monde des idées de Platon (en philosophie), l'Inconscient collectif (en psychanalyse), le champ quantique (en physique), l'Akasha (chez les Hindous)...etc.
- **2-L'énergie** : comme on l'a vu, tous les scientifiques sont unanimes, il n'y a rien autre que de la matière.

Je cite une fois de plus Einstein, au cas où : « *Ce que nous avons appelé "matière", c'est de l'énergie dont la vibration a été grandement réduite pour être perceptible par les sens.* »

- **3-L'étude de la nature** : si vous étudiez le cosmos, le corps humain, la botanique, les écosystèmes ou autres, le nombre de probabilité pour que la vie soit possible est de l'ordre du miracle...

Ensuite, et il s'agit que d'un constat objectif, il semble que notre société moderne manque cruellement de sens à la vie et de connexion profonde à quelque chose de transcendantale. On peut dire que la crise du monde moderne est essentiellement une crise existentielle.

Comme j'aime à le dire, c'est un peu volontairement cash, histoire de faire effet d'électrochoc (et ainsi peut-être relancer la machine du cœur 😊) : *La tragédie du monde moderne c'est qu'il a oublié ce qu'il a oublié, quant au sens de la vie, qu'il n'y en ait guère ne l'empêche aucunement de*

dormir au contraire vue que sa raison d'être sommeille justement dans son manque d'éveil et son somnambulisme.

Ainsi à titre personnel, il est vrai que la connexion au Vivant, la vie, semble existentielle, transcendante... Quand vous ressentez la vie à travers vous, partout et sentez une sorte de vibration, de poumon cosmique créant de nombreuses résonances, de multitudes de synchronicités, c'est en effet magique, jouissif et quelque part jamais plus vous ne vous sentez seul ni n'avez besoin de rien de plus...

Sans cela c'est un peu dommage et peut-être un peu du gâchis... Je l'ai illustré dans un autre ouvrage intitulé *Synthèses de Saintes Thèses* correspondant à l'une des 99 pensées / koans / citations, dont le titre est *Maître en boîte : Le fait de vivre la vie en surface sans explorer ses mystères, à savoir la partie immergée de l'iceberg, serait comparable à ne jouer qu'avec la boîte ou l'emballage plutôt que le jouet à l'intérieur, ce qui est fréquent chez les enfants en bas âges. Aussi il arrive que certains (se) croyant(s) plus évolués, s'efforcent studieusement à apprendre par cœur, mots à mots la notice d'utilisation et ce même dans plusieurs langues, sans parfoi(s) même les comprendre.*

Voilà, je vous laisse éventuellement méditer 🙏 sur ce point et si ça vous intéresse d'approfondir, je vous invite à parcourir mes différents ouvrages et/ou cours/vidéos, tous sont en accès libre sur mon site <http://aurelienmilot.com/> tout comme ma chaîne YouTube soulevant de nombreux thèmes philosophiques sur l'ouverture de conscience, un maximum de conseils pour aider les gens à accoucher d'eux-mêmes et d'être davantage en harmonie :

<https://www.youtube.com/c/AurelienMilot/videos>

Sans quoi tant que vous êtes heureux et appréciez la vie à sa juste valeur et la respectez c'est déjà essentiel, les goûts et les couleurs, ça ne se discute guère (sans guéguerre)...

A bon entendeur salut. 😊

“CONCLUSION sans fin”



Alors vu que, depuis gamin, je n'aime pas les fins, on va dire qu'il n'y en a pas : c'est une fin sans fin, une conclusion sans fin, tant le sujet est vaste... Par ailleurs, ce manuel a vocation à devenir interactif et prendre vie dans vos vies en s'inscrivant pleinement dans le Grand Livre de la Vie...

C'est un extrait de *Synthèses de Saintes Thèses...*



Cela étant s'il fallait tout de même extraire les points essentiels liés à la créativité, ce seraient les suivants :

- La créativité est certes un don (ou un prêt) mais également un muscle sur lequel on peut travailler, avec une capacité à s'étirer : pour stimuler, étendre et élargir les perspectives mais, pour cela, il faut : 1-un état d'esprit 2-une discipline ; allant dans ce sens...
- Il existe deux types de créativité : le téléchargement ou créativité pure, et la seconde en partant de quelque chose d'existant et ainsi en le révisant, l'améliorant.
- La créativité selon moi, réside dans l'observation, ainsi que la bonne connexion : établir des interconnexions, des liens entre tout et avec tout, ainsi que d'être reconnecté profondément intérieurement avec notre Soi supérieur et, de là, avec les mondes subtils, sources et champs sans fin d'infos et d'idées...

Ainsi afin de conclure, je vous donne deux derniers conseils :

- Je vous invite à lire et relire ce manuel en faisant un maximum de fois les exercices puis en choisissant les techniques et outils que vous préférez et, de là, en développant vos propres techniques...
- J'espère que vous vous êtes amusé et vous avez apprécié. J'ai à cœur, sincèrement, que vous élargissiez vos perspectives, votre horizon et que vous compreniez pourquoi la créativité est si importante, si mystérieuse et aussi un trésor, un passe-partout pour ouvrir les portes de vous-même et aussi de celles de champ de conscience sans fin et sans frontières.

En vous souhaitant bonne route et un incroyable voyage intérieur & extérieur !

A tout de suite !

A suivre...

AM ~ Aur&lien