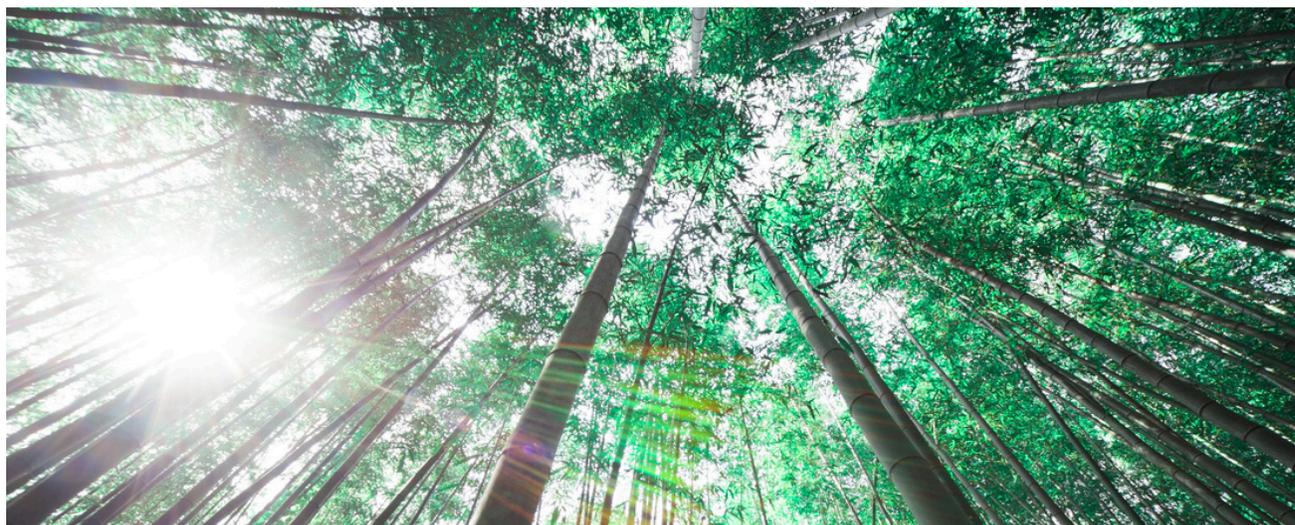




# Ralentir Pour Mieux Avancer

Le nouveau paradigme sera celui du ralentissement ou ne sera pas



## LES 10 PILIERS DE LA SANTÉ



Laetitia Tapping

[www.ralentirpourtmeuxavancer.fr](http://www.ralentirpourtmeuxavancer.fr)

DES RESSOURCES POUR QUESTIONNER LE MONDE  
& CO-CONSTRUIRE UN AVENIR DÉSIRABLE

# Sommaire

- 03** Le mot de l'auteur
- 05** Pilier N°1 : La respiration
- 08** Pilier N°2 : Le mouvement
- 12** Pilier N°3 : L'alimentation
- 16** Pilier N°4 : Le déconditionnement mental
- 19** Pilier N°5 : La pleine conscience
- 22** Pilier N°6 : La guérison émotionnelle
- 25** Pilier N°7 : La reconnexion à la nature
- 29** Pilier N°8 : Les relations
- 32** Pilier N°9 : Le minimalisme
- 36** Pilier N°10 : La quête de sens

# Le mot de l'auteure

En matière de santé et de bien-être, il n'existe pas de recette unique ni de formule magique valable pour tous.

En revanche et sans équivoque, tous les modes de vie et de fonctionnement ne se valent pas. Et au final, l'adversité et le facteur "chance" n'ont que bien peu à voir avec notre niveau de bien-être et l'état de notre santé.

Il ne s'agit pas ici de renforcer le cercle vicieux de la culpabilité et de l'autodénigrement qui n'est déjà que trop pernicieux pour bon nombre d'entre nous, mais simplement de réaliser que le seul facteur universel et déterminant pour être acteur de sa santé est tout simplement l'authentique volonté de l'être, couplée à l'intime conviction que nous et nous seuls en avons la compétence.

Les 10 piliers de la santé font réponse aux principales sources de dysfonctionnement observables dans nos sociétés post-industrielles, et offrent une approche holistique de guérison pour y remédier.

“ Chaque fois que vous déciderez de prendre vous-même votre santé en main, il y aura toujours quelqu'un pour vous dire que vous n'êtes pas compétent.”

Laura Shanley, auteure du livre [Accoucher par soi-même](#)

# Le mot de l'auteure

Pour tendre vers une santé optimale, je vous invite à travailler progressivement et simultanément au renforcement de chacun des dix piliers. Toute fragilité au niveau d'un seul pilier pouvant compromettre la solidité de l'ensemble de votre édifice santé. Et à l'inverse, tout renforcement d'un seul de ces piliers impactant positivement cette même structure.

Par santé optimale, entendons un état d'intégrité et de bien-être général à la fois physique, mental et émotionnel.

Il ne s'agit pas d'essayer de supprimer ou de se prémunir de toute maladie, perturbation émotionnelle ou détresse mentale, qui accompagnent le flux naturel de la vie humaine, mais bien de savoir accueillir et décoder le sens de ces troubles, pour mieux les intégrer comme forces alliées à notre processus de développement personnel et de guérison profonde.

Laetitia Tapping, nutritionniste & créatrice de [Ralentir Pour Mieux Avancer](#)

**"Quand l'âme est écoutée, le corps se met à guérir."**

Christiane Singer

# Pilier N°1

## La respiration consciente ou l'art d'écouter notre baromètre interne



Diverses techniques de contrôle respiratoire ont été utilisées à des fins thérapeutiques depuis des millénaires. La respiration consciente est une façon efficace de prendre la mesure de notre état général de tension physique, mentale et émotionnelle. >>>



## La respiration consciente ou l'art d'écouter notre baromètre interne

La respiration est le mouvement par lequel nous sommes connectés à l'élan de la vie, reliés à un tout qui nous englobe et avec lequel nous formons une synergie.

Si nous respirons de façon automatique et inconsciente la plupart du temps, et ce sans interruption depuis notre naissance jusqu'à notre mort, nous avons néanmoins la capacité physique de percevoir, contrôler et réguler notre rythme respiratoire.

Cette capacité présente un intérêt majeur, et à travers les différentes cultures, diverses techniques de contrôle respiratoire ont été utilisées à des fins thérapeutiques depuis des millénaires.

En effet, l'observation de notre respiration nous fournit des informations importantes sur notre état général. Lorsque nous sommes stressés, oppressés, perturbés, l'amplitude de nos mouvements respiratoires est réduite, le rythme respiratoire chaotique. Lorsque nous sommes sereins et détendus, les mouvements respiratoires sont plus amples, plus lents, plus réguliers.

« C'est la simplicité même de la pratique de la pleine conscience du souffle qui lui confère son pouvoir de nous dégager de l'emprise compulsive des nombreuses préoccupations de l'esprit. »

Dr Jon Kabat-Zinn



## La respiration consciente ou l'art d'écouter notre baromètre interne

À l'heure où nous passons beaucoup de temps en « apnée », retenant notre souffle dans l'attente du moment où nous nous autoriserons enfin à respirer, au sens propre comme au figuré (ce moment étant toujours situé dans un futur proche que nous repoussons sans cesse), nous hypothéquons une partie non négligeable de notre énergie vitale en restreignant notre amplitude respiratoire, chroniquement et inconsciemment.

Le stress physiologique qui en découle peut être désamorcé par la simple pratique de la respiration consciente.

En outre, par le contrôle respiratoire, nous pouvons également induire un état de cohérence cardiaque, en adoptant un rythme respiratoire permettant la régularisation du rythme cardiaque. Cette régularisation produit un effet équilibrant sur le système nerveux autonome et sur toute notre physiologie, nous permettant ainsi de mieux gérer notre stress et nos états émotionnels.

« La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. »

Dr David O'Hare

## Pilier N°2

Guérir le corps et l'esprit  
par le mouvement  
conscient



Il n'y a pas de vie possible sans mouvement. Pratiquer le mouvement conscient, c'est associer le mouvement à l'écoute sereine et bienveillante du corps, sans condition de performance. Une combinaison hautement thérapeutique... >>>



## Guérir le corps et l'esprit par le mouvement conscient

Il n'y a pas de vie possible sans mouvement. Toute forme de vie est issue du mouvement, se perpétue, s'éteint et se recycle par le mouvement. Tout est soumis à la loi de l'impermanence des choses. L'état de mouvement, tout comme son corollaire, l'état de changement, est un état sain.

Les enfants le savent bien, qui le pratiquent naturellement comme outil de découverte, de développement, mais aussi de bien-être : essayez d'imposer une posture statique à un jeune enfant, et observez ce qui se passe...

À l'inverse, l'état de dépression est un état de stagnation, où notre élan vital est entravé par des blocages émotionnels et mentaux divers et variés, semblables à des plaques d'athérome entravant la bonne circulation du sang dans les artères.

Si l'absence de mouvement conduit à la maladie et à la mort, le mouvement peut à l'inverse être utilisé comme outil thérapeutique. Des études cliniques ont prouvé que la pratique d'une activité physique régulière était plus efficace que les médicaments et autres approches conventionnelles dans le traitement de la dépression, avec aussi moins de risques de rechute sur le long terme.

*"La vie est un mouvement. S'arrêter, c'est mourir un peu."*

P. V. Marchesseau



## Guérir le corps et l'esprit par le mouvement conscient

Ces résultats sont sans surprise : quiconque a déjà pratiqué un sport aura fait l'expérience de la sensation de bien-être et de plénitude procurée par la sécrétion d'endorphines induite par l'activité physique. Qui a besoin de médicaments à base d'hormones de synthèse aux effets secondaires délétères quand nous pouvons produire nous-mêmes des hormones euphorisantes simplement en honorant notre besoin vital de mouvement ?

Nos modes de vie sédentaires par définition contre nature, sont forgés par un système éducatif nous ayant conditionnés à réprimer notre besoin inné de mouvement dès la petite enfance, érigeant en modèle l'enfant « sage » qui ne bouge que lorsqu'il y est autorisé, punissant et qualifiant de « trouble du comportement » la difficulté éprouvée par beaucoup à rester assis et immobiles chaque jour pendant de longues heures.

**"Le sédentaire qui ne se dépense pas assez sur le plan physique s'encrasse rapidement, s'arthritise, se toxémise et se prépare à des échéances difficiles."**

Dr André Passebecq



## Guérir le corps et l'esprit par le mouvement conscient

Malheureusement, pour beaucoup d'entre nous, la pratique d'une activité physique s'inscrit dans la continuité de cette négation de notre nature propre, n'ayant parfois d'autre but que celui de lutter contre le corps, perçu comme trop faible, dysfonctionnel ou disgracieux, et qui nécessiterait donc qu'on lui impose une discipline sévère en vue de le contrôler. Cette approche basée sur la non-acceptation de soi ne fait que nourrir et consolider des blocages mentaux et émotionnels incompatibles avec la libre circulation énergétique nécessaire à la guérison.

À l'inverse, le mouvement conscient est une pratique associant l'activité physique à la conscience de la respiration, elle-même thérapeutique, et à une attention toute particulière aux sensations corporelles spécifiques à chaque individu et à chaque mouvement.

Pratiquer le mouvement conscient, c'est associer le mouvement à l'écoute sereine et bienveillante du corps, de ses besoins et de ses limites. Une combinaison hautement thérapeutique, où l'écoute de soi est en elle-même source de bien-être, sans condition de performance ni de résultat.

« Quand nous mettons de l'énergie à vraiment faire l'expérience de notre corps et refusons d'être pris dans la strate de pensées-jugements à son sujet, toute la vision que nous en avons et que nous avons de nous-mêmes peut changer du tout au tout. »

Dr Jon Kabat-Zinn

## Pilier N°3

Se nourrir de façon optimale avec l'alimentation consciente



Comme tous les animaux, l'homme possède la capacité innée de savoir quels sont les aliments dont il a besoin et en quelle quantité. Mais au XXI<sup>e</sup> siècle, la confusion autour de l'alimentation est à son paroxysme. Nous ne savons plus que manger ni comment. Et ce pour plusieurs raisons... >>>



## Se nourrir de façon optimale avec l'alimentation consciente

“Que ton aliment soit ta seule médecine”, nous disait déjà Hippocrate il y a près de 2500 ans... Et pour cause, puisque nous sommes ce que nous mangeons, purement et simplement. Les nutriments que nous assimilons chaque jour viennent faire corps avec la matière de notre organisme, en plus de permettre son fonctionnement et son homéostasie.

Lorsqu'elle est optimale, notre alimentation constitue un puissant potentiel d'énergie et de guérison. Lorsqu'elle est inadaptée en revanche, elle peut être à l'origine de multiples déséquilibres, dysfonctionnements et maladies. Et entre ces deux extrêmes, une alimentation juste médiocre nous permettra de continuer à fonctionner correctement pendant un certain nombre d'années, mais à bas régime, ne nous permettant d'exploiter qu'une fraction de notre potentiel vital.

Comme tous les animaux, l'homme possède la capacité innée de savoir instinctivement quels sont les aliments dont il a besoin et en quelle quantité. Les sensations de faim, de satiété, de rassasiement et d'appétence pour tel ou tel aliment à tel ou tel moment sont minutieusement contrôlées par notre système d'information interne qui micro-régule en permanence notre appétit en fonction de nos besoins.

“ L'alimentation est la première des médecines.”

Dr Jean Signalet



## Se nourrir de façon optimale avec l'alimentation consciente

Mais paradoxalement, au XXI<sup>e</sup> siècle, alors que le cerveau humain n'a jamais été aussi développé, la confusion, les peurs et les frustrations autour de l'alimentation sont à leur paroxysme. Nous ne savons plus que manger, ni comment manger. Et ce pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, parce que nous sommes bombardés "d'informations" nutritionnelles aussi douteuses que contradictoires, qui provoquent des comportements alimentaires raisonnés (mais pas pour autant raisonnables) où des arguments pseudoscientifiques voire purement commerciaux vont primer sur notre intuition et notre bon sens primaire.

En outre, l'offre alimentaire actuelle est inondée de produits hautement transformés qui, en plus d'être nutritionnellement indigents, sont générateurs de par leur composition chimique d'addictions et de compulsions alimentaires qui perturbent grandement notre capacité d'autorégulation.

Enfin, nos rythmes de vie intrépides laissent peu de place à l'écoute attentive de nos besoins et sensations alimentaires. Nos repas sont pour la plupart pris à la hâte, en mode pilote automatique, sans que nous prêtions réellement attention à notre nourriture, le cerveau accaparé par une quelconque autre activité mentale, les yeux rivés sur un écran, etc.

**“ Plus une nourriture est raffinée, plus elle est dénaturée.”**

Dr Catherine Kousmine



## Se nourrir de façon optimale avec l'alimentation consciente

Une alimentation consciente, c'est le retour au bon sens alimentaire, et à des choix de consommation éclairés, basés sur la connaissance de l'impact des modes de production, de transformation, de conservation et de préparation des aliments sur leur qualité nutritionnelle. De fait, c'est une alimentation qui privilégie des aliments bruts, non transformés, de saison et de préférence issus d'une agriculture locale et écoresponsable.

Une alimentation consciente, c'est aussi prendre ses repas avec lenteur, en savourant pleinement les aliments. Cette pleine conscience permet non seulement d'enrichir l'expérience sensorielle de l'acte alimentaire, mais également de mieux percevoir la sensation de satiété et nos besoins nutritionnels réels.

La pratique de la respiration consciente avant chaque prise alimentaire est aussi un moyen d'apaiser les émotions perturbatrices en lien avec l'alimentation et de nous aider à mieux distinguer entre besoin et envie alimentaire.

Au final, une alimentation consciente optimise l'efficacité nutritionnelle de notre alimentation, c'est-à-dire sa capacité à nous « nourrir » réellement, à être utilisée à bon escient par notre organisme, à alimenter notre énergie vitale et non pas à interférer avec elle, ni à la détourner au profit du développement de maladies dégénératives.

“ La pleine conscience commence à table.”

Dr Jon Kabat-Zinn

## Pilier N°4

# Mettre fin à l'autosabotage par le déconditionnement mental



Pour recouvrer notre souveraineté, il importe que les pensées dont nous nourrissons notre esprit à longueur de journée soient aussi saines que les aliments avec lesquels nous remplissons notre estomac. Cela implique un travail de déconstruction de nos croyances limitantes... >>>



## Mettre fin à l'autosabotage par le déconditionnement mental

Pour être en bonne santé et faire l'expérience du bien-être, manger des aliments sains ne suffit pas. Encore faut-il que les pensées dont nous nourrissons notre esprit à longueur de journée soient aussi saines que les aliments avec lesquels nous remplissons notre estomac !

L'opinion que nous avons de nous-mêmes, des autres, et la façon dont nous percevons le monde ne sont que l'écho de notre système de croyances.

Ce système de croyances se construit durant l'enfance, directement hérité du contexte familial et sociétal dans lequel nous évoluons, et de la succession des expériences vécues propres à chaque individu. Ce contexte et ces expériences vont contribuer à renforcer certains schémas neuronaux, et à en éliminer d'autres. À l'issue de la période de formation de notre cerveau, notre système de croyances ainsi façonné aura tendance à nous maintenir dans des comportements et des schémas de pensée figés, répétitifs et auto-renforçants.

Or nous sommes formatés par une société hautement anxiogène, dominée par les peurs diffusées sans relâche par les médias de masse. Et la plupart d'entre nous avons aussi été nourris de nombreux jugements de valeur et assenés, au fil des ans, de croyances limitantes concernant nos capacités, nos « droits » et possibilités en ce monde menaçant.

« Nous avons en nous les graines de tous les possibles, et il nous faut recouvrer notre souveraineté personnelle. »

Thich Nhat Hanh



## Mettre fin à l'autosabotage par le déconditionnement mental

Pour celles et ceux dont le type d'intelligence et de sensibilité n'était pas compatible avec les standards sociétaux ou les attentes familiales, c'est parfois une véritable castration qui s'est opérée, des talents tués dans l'œuf, des énergies vitales sacrifiées sur l'autel d'une conformité dictée par la peur.

Le retour à la santé et à la sérénité commence par un déconditionnement mental où nous effectuons un travail de déconstruction des croyances limitantes qui nous maintiennent dans un état acquis de dysfonctionnement physique, mental ou émotionnel depuis parfois des décennies.

Ce déconditionnement consiste à remplacer progressivement tout jugement négatif sur nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure par des pensées plus réalistes, basées sur des faits plutôt que sur des opinions aussi biaisées que coriaces. Ce faisant, nous apprenons à renforcer le « muscle » de la positivité, de la confiance en soi et de l'estime personnelle, un muscle trop souvent négligé, quoique tout aussi important au maintien de notre intégrité que n'importe quel autre muscle du corps.

Ce travail de reprogrammation cérébrale est à la base des thérapies dites « cognitives ». Les avancées récentes dans le domaine des neurosciences et plus particulièrement la compréhension nouvelle du phénomène de neuroplasticité (capacité du cerveau à modifier sa structure neuronale grâce à la modification de nos modes de pensée) soutiennent la pertinence et expliquent l'efficacité de cette approche thérapeutique.

## Pilier N°5

Se libérer du stress et de l'insatisfaction chronique grâce à la pleine conscience



Par la simple observation de ce qui se passe en nous, et en particulier de la relation entre nos pensées, nos émotions et sensations physiques, nous pouvons recouvrer une clarté d'esprit suffisante pour accéder à un niveau de sensibilité et d'intelligence situé au-delà du mental... >>>



## Pilier N°5

# Se libérer du stress et de l'insatisfaction chronique grâce à la pleine conscience

La pratique de la pleine conscience permet de faciliter le travail de déconditionnement et reconditionnement mental souvent nécessaire afin de lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression et de nombreuses autres formes de déséquilibre.

Bien plus qu'une simple pratique méditative, la pleine conscience est en réalité un art de vivre qui consiste à réapprendre à être pleinement dans l'instant présent et à l'apprécier le plus possible, quelles que soient les circonstances.

Simplement en prêtant attention à nos pensées compulsives, il est possible d'éliminer une dose considérable de souffrances inutiles. Ces souffrances sont en temps normal créées par l'esprit humain en errance entre ruminations du passé (source de regrets, tristesse ou colère) et stress anticipatoire (source d'anxiété). Ces pensées circulaires et incontrôlées génèrent des émotions et sensations déplaisantes en prolongeant à l'infini les problèmes du passé ou en imaginant ceux qui pourraient survenir dans le futur.

« La plupart des humains ne sont jamais pleinement présents dans le moment présent, parce qu'inconsciemment ils croient que le moment suivant sera certainement plus important que celui-ci. Mais alors vous ratez votre vie entière, qui n'est plus jamais le moment présent. »

Eckhart Tolle



## Pilier N°5

# Se libérer du stress et de l'insatisfaction chronique grâce à la pleine conscience

Les pensées compulsives ont également tendance à remettre à jamais le bonheur, en le conditionnant à toutes sortes de changements uniquement atteignables dans quelque hypothétique futur. Ce mode de fonctionnement est source d'insatisfaction chronique et d'aversion envers le moment présent, perçu comme un obstacle à la réalisation et à l'accomplissement.

Par la simple observation de ce qui se passe en nous, et en particulier la relation entre nos pensées, nos émotions et sensations internes, nous pouvons les apaiser et recouvrer une clarté d'esprit suffisante pour accéder à un niveau de sensibilité et d'intelligence situé au-delà du mental.

Cet état de pleine conscience s'acquiert aussi bien par une pratique de méditation formelle que par la pratique informelle qui consiste à incorporer la présence aux activités routinières du quotidien, celles que nous avons le plus tendance à dénigrer et à effectuer en mode « pilotage automatique ». Lorsque nous décidons consciemment d'effectuer ces activités pleinement, en suspendant tout jugement et en ouvrant tous nos sens, nous reprenons la mesure de tout ce que l'instant présent est susceptible de nous offrir pour peu que nous y prêtions attention.

« Chaque instant de notre vie offre plus de possibilités que nous ne le réalisons. »

Thich Nhat Hanh

## Pilier N°6

Faire la paix avec nos  
émotions grâce à la pleine  
conscience



En tant que mouvement, les émotions (du latin « emovere », mouvement vers l'extérieur) sont saines et nécessaires à la vie. La pleine conscience aide à la guérison émotionnelle par l'écoute et l'accueil bienveillant des émotions refoulées responsables de blocages énergétiques néfastes... >>>



## Faire la paix avec nos émotions grâce à la pleine conscience

Du latin « emovere », émotion signifie « mouvement vers l'extérieur ». D'un point de vue purement physique, une émotion consiste en un déplacement d'énergie de l'intérieur vers l'extérieur. C'est pourquoi chaque émotion se manifeste par un mouvement externalisé qui lui est propre (rire, cris, pleurs, tremblements, rougissements, etc.)

Le mouvement étant à la base du principe même de la vie, aucune émotion n'est en soi mauvaise. Le problème n'est jamais l'émotion en elle-même, mais la façon dont nous y réagissons.

Or dès notre plus jeune âge, on nous fait comprendre que la plupart de nos émotions ne sont pas les bienvenues, qu'il s'agisse de nos colères, de nos peurs, de nos angoisses, et même de nos débordements de joie. C'est ainsi que tout au long de notre enfance, nous entendons des messages qui nous conditionnent à penser que certaines de nos émotions sont viles ou inacceptables.

La conséquence de cela, c'est que nous apprenons petit à petit à rejeter nos émotions. Dès qu'une émotion déplaisante surgit, notre inconscient démarre un processus de lutte interne, dominée par le mental, sur fond d'aversion.

« Si vous voulez vraiment apprendre à connaître votre mental, observez votre émotion, ou mieux ressentez-la dans votre corps, car celui-ci vous donnera toujours l'heure juste. Si apparemment il y a un conflit entre les deux, la pensée mentira alors que l'émotion dira la vérité. »

Eckhart Tolle



## Faire la paix avec nos émotions grâce à la pleine conscience

Cette répression entrave le processus naturel d'évacuation énergétique que sont les émotions. Or la loi de l'énergie est qu'elle ne peut être supprimée. Lorsqu'on la retient et qu'on la laisse s'accumuler et stagner dans notre corps, elle trouvera tôt ou tard à s'exprimer sous d'autres formes : tensions, troubles divers, maladies.

Il a été démontré que la pratique régulière de la pleine conscience permettait de mieux gérer l'anxiété, la colère, la dépression et les émotions d'une manière générale. Et pour cause, la pleine conscience consiste à accueillir pleinement toute émotion qui se présente et ce faisant, permet d'éviter la formation de blocages énergétiques.

Le principe est simple : dès qu'une émotion déplaisante surgit, au lieu de la repousser mentalement, il s'agit au contraire d'aller à sa rencontre. Sans chercher à la comprendre, à l'analyser, à la juger ou à la raisonner, il s'agit simplement de chercher à la localiser dans notre corps le plus précisément possible, de s'autoriser à sentir pleinement, avec nos sens, les effets de l'émotion sur notre corps physique et à partir de là, respirer avec ces sensations, au cœur de l'intensité de notre ressenti, lentement, profondément, à un rythme le plus régulier possible.

« Quand nous touchons notre souffrance avec pleine conscience, nous commençons à la transformer. »

Thich Nhat Hanh

## Pilier N°7

Créez votre propre système  
de sécurité sociale grâce  
aux relations conscientes



L'homme, animal social, a besoin de la compagnie d'autrui. Développer notre réseau personnel de soutien, fait de relations basées sur l'échange, l'entraide, la bienveillance et la proximité, est un gage de souveraineté. En commençant par renforcer la qualité de notre relation à nous-mêmes... >>>



## Créez votre propre système de sécurité sociale grâce aux relations conscientes

Si nos capacités de guérison et d'épanouissement sont à puiser essentiellement à l'intérieur de nous-mêmes, il n'en reste pas moins que l'homme est un animal social, naturellement disposé à rechercher la compagnie et l'approbation de ses semblables, aussi bien à des fins de survie que de reproduction.

De tout temps, des groupes d'humains se sont tour à tour alliés pour tenter d'améliorer leur qualité de vie, ou opposés pour protéger leur territoire et leurs ressources. Le besoin d'appartenance à un groupe est un besoin primaire, l'espérance de vie d'un individu isolé étant très faible, même à l'heure actuelle.

Depuis toujours donc, les humains sont en proie à deux instincts contradictoires : l'instinct de coopération et l'instinct de compétition.

À l'ère post-industrielle, nous sommes toujours soumis à ce paradoxe. Alors que la conscience et la morale nous poussent à la solidarité et à l'entraide, le dogme de la croissance infinie exacerbe nos pulsions compétitives dans un contexte de raréfaction des ressources, mettant en avant l'aspect le plus sombre de l'humanité.

« Nul homme n'est une île. »

John Donne, poète anglais (1572-1631)



## Créez votre propre système de sécurité sociale grâce aux relations conscientes

Le jeu de la compétition et de la division sociale façonne les individus dès leur plus jeune âge, par le biais de structures éducatives conçues pour conditionner les jeunes esprits à servir les intérêts du système productiviste, bien souvent au mépris de la dignité humaine.

Les comportements individualistes et égocentriques qui découlent de ce conditionnement s'avèrent contre-productifs en matière de santé publique et d'évolution, car ils mettent en péril l'assouvissement du besoin inné de sécurité sociale (au sens large du terme) de tout un chacun.

Pour l'heure, comment bâtir un sentiment d'appartenance sociale sain et concret quand nous sommes noyés dans les tumultes d'un système mondialisé, mégalopolisé, délocalisé, déshumanisé, virtualisé ? Et quand nous sommes habités par un sentiment grandissant d'impuissance face à des structures décisionnaires de plus en plus centralisées et inaccessibles ?

Face à ces dérives antisociales, la transition vers une organisation sociétale de proximité, à échelle humaine, locale, communautaire, semble nécessaire afin d'évoluer vers des modes de vie à la fois durables, harmonieux et générateurs de lien social sain.

« La plupart des scientifiques s'accordent à dire que le désir de créer et de maintenir des liens sociaux contribue à notre évolution en tant qu'humains. »

Sonja Lyubomirski



## Créez votre propre système de sécurité sociale grâce aux relations conscientes

Nous pouvons tous commencer par augmenter notre niveau de sécurité sociale et notre souveraineté personnelle en travaillant à développer notre propre réseau de soutien, fait de relations conscientes basées sur le partage, l'entraide, la bienveillance et autant que possible la proximité géographique.

Ce faisant, il est important de bien garder à l'esprit que la qualité de nos relations (et donc la qualité de notre réseau de soutien) dépendra toujours avant tout de la qualité de notre relation à nous-mêmes.

Lorsque nous sommes en proie de façon récurrente à des relations toxiques, addictives, co-dépendantes ou conflictuelles, ou bien lorsque nous évitons les relations trop intimes, cela est le signe d'un profond mal-être qui continuera de se manifester au travers de relations dysfonctionnelles tant que ses causes réelles n'auront pas été identifiées et fait l'objet d'un travail de guérison émotionnelle.

« Les conflits dans le monde sont le miroir de nos conflits intérieurs non résolus. »

Eckhart Tolle

## Pilier N°8

Se reconnecter à la nature  
pour mieux honorer nos  
besoins essentiels



Nous sommes partie intégrante de la nature : conçus pour vivre par elle, pour elle, selon ses lois essentielles. Nos modes de vie actuels ne nous permettent plus d'honorer cette interconnexion. L'écothérapie nous offre les moyens de nous reconnecter à notre source... >>>



## Se reconnecter à la nature pour mieux honorer nos besoins essentiels

Nous sommes à la nature ce que chacune de nos cellules est à notre corps : partie intégrante d'un tout dont nous sommes faits et que nous contribuons à faire tout à la fois, même si son immensité et sa complexité nous dépassent.

Nous ne sommes pas seulement issus de la nature : nous sommes la nature, purement et simplement. Conçus pour vivre par elle, pour elle, selon ses lois essentielles.

Nos modes de vie actuels ne nous permettent plus d'honorer notre besoin primaire d'interconnexion avec la nature. Nos rythmes de vie sont en décalage avec ceux de la nature. Nous sommes coupés du contact nourricier avec la terre, les arbres, les plantes. Notre relation aux autres espèces vivantes est aliénée, pathologique : nous sommes passés d'une relation symbiotique à une relation d'exploitation totale et unilatérale. Dégradée, dépourvue de toute forme de conscience, cette relation met en péril l'équilibre même de la vie sur Terre et nous souffrons d'ores et déjà des conséquences de cette déconnexion.

« L'homme s'est pris pour le maître de la nature, alors qu'il en est l'enfant. »

Pierre Rabhi



## Se reconnecter à la nature pour mieux honorer nos besoins essentiels

Parallèlement, les preuves scientifiques de ce que nous savions déjà empiriquement depuis des millénaires commencent à s'accumuler, démontrant que le contact avec la nature est essentiel à la santé et au bien-être des humains.

C'est pourquoi le concept d'écothérapie (thérapie par la nature), né au Japon dans les années 1980, se développe désormais en Occident où il fait l'objet de nombreuses recherches. Bien que ce concept n'ait rien de révolutionnaire, il implique cependant d'aller à contre-courant de la société productiviste et propose de ralentir pour mieux se reconnecter à notre source et à nos besoins authentiques.

Pratiquer le « bain de forêt » (marche consciente et sensorielle en forêt), faire pousser soi-même sa nourriture ou au moins une partie, pratiquer l'ensoleillement, ne sont que quelques exemples de pratiques écothérapeutiques ayant fait leurs preuves.

« L'homme a vécu dans un environnement naturel pendant 99,9% de son histoire. Nos fonctions physiologiques y sont toujours adaptées donc lorsque nous retournons à la nature, nos corps retrouvent leur fonctionnement optimal. »

Pr Yoshifumi Miyazaki

## Pilier N°9

# Le minimalisme, ou l'art de se recentrer sur l'essentiel



L'adoption d'un mode de vie minimaliste nous libère de notre addiction à toutes les distractions et autres besoins superflus créés de toutes pièces par la société de surconsommation, et qui accaparent notre énergie vitale tout en masquant nos besoins authentiques... >>>



## Le minimalisme, ou l'art de se recentrer sur l'essentiel

L'adoption d'un mode de vie minimaliste a pour but de nous libérer de notre addiction à toutes les distractions et autres besoins superflus créés de toutes pièces par la société de surconsommation, qui étouffent notre énergie vitale tout en masquant nos besoins authentiques.

À bien y regarder, il n'est aucun produit ni même aucun « progrès » issu de la révolution industrielle ou de l'ère post-industrielle qui n'ait globalement et durablement permis aux humains d'avancer vers plus de joie de vivre, plus de santé ou plus de paix.

Et comment pourrait-il en être autrement sachant que l'esprit humain est ainsi fait que possession et peur du manque sont les deux facettes d'une même pièce ? Que l'un ne vient pas sans l'autre. Que plus l'on acquiert, plus l'on craint de perdre. Que plus l'on s'habitue au confort, plus l'on redoute l'inconfort, et plus l'on se sent démuné, défait face à lui.

Quant aux gains de temps, d'énergie et de liberté promis par certains produits, ils se sont ironiquement toujours accompagnés de pertes largement équivalentes consacrées à se donner les moyens d'acquérir et de conserver lesdits produits.

« Le plaisir est toujours provoqué par quelque chose d'extérieur à vous, alors que la joie émane de l'intérieur. Autrement dit, la chose qui vous procure du plaisir aujourd'hui vous fera souffrir demain. Ou bien le plaisir disparaîtra et son absence vous fera souffrir. »

Eckhart Tolle



## Le minimalisme, ou l'art de se recentrer sur l'essentiel

Censés être libérateurs, ces derniers ne nous ont en réalité qu'enchaînés à toujours plus de besoins fictifs, plus d'envies, plus de dépendances, plus de peurs, plus de labeur et plus de détresse en général.

Au final, la société de surconsommation et son corollaire, le paradigme de la croissance infinie sur une planète finie, sont un non-sens absolu et la voie directe vers le suicide collectif et la destruction partielle ou totale de la vie sur Terre telle que nous la connaissons.

En attendant d'en arriver là, et nous y arrivons à grands pas, ce paradigme est d'ores et déjà un facteur majeur de confusion et de mal-être dans la vie des humains, accaparant et compromettant une grande partie de l'énergie vitale de tout un chacun.

Adopter le minimalisme, c'est tout d'abord se débarrasser de toute forme d'addiction matérialiste : possessions superflues, gadgets, divertissements vides de sens et autres futilités.

Adopter le minimalisme, c'est encore se débarrasser de toute forme d'addiction physico-chimique : médicaments et drogues en tous genres, alcool, sucre, junk food, pour n'en citer que quelques-unes...

« Mes actions sont mes seules vraies possessions. »

Thich Nhat Hanh



## Le minimalisme, ou l'art de se recentrer sur l'essentiel

Adopter le minimalisme, c'est aussi se débarrasser de toute forme d'addiction mentale et affective : pensée compulsive et circulaire, recherche obsessionnelle d'attention, relations co-dépendantes, etc.

Symptôme du mal profond et sournois engendré par les modes de vie inadéquats imposés par la société de surconsommation, l'épidémie d'addictions qui affecte l'espèce humaine tente vainement et pathétiquement de combler le vide de la déconnexion à soi et au but premier de l'existence : être, et non pas avoir.

Le minimalisme nous permet de nous recentrer sur l'essentiel et de nous épanouir véritablement en nous délestant du superficiel, de tout ce qui ne nous sert pas, de tout ce qui nourrit l'ego, mais ne saurait nourrir l'âme et au final, la vide même de sa substance énergétique.

Ce processus de sevrage multi-addictif s'inscrit dans une démarche holistique de guérison, et demande bien plus qu'un peu de volonté pour être mené à bien. Pour y parvenir, il est nécessaire de travailler simultanément sur les dix piliers du changement afin de désamorcer le cercle vicieux entretenant ces addictions, et de consolider nos victoires par la mise en place parallèle du cercle vertueux et auto-renforçant du bien-être.

"Notre monde nous pousse à consommer pour éviter de ressentir. Le minimalisme nous invite à ressentir pour ne plus avoir besoin de consommer."

Anonyme

## Pilier N°10

Ralentir pour mieux  
renouer avec notre  
mission de votre vie



Lorsque nous avons perdu le contact avec le sens de notre vie et vivons en n'exprimant qu'une infime fraction de notre potentiel, il est difficile de se sentir en paix. Il est alors nécessaire de ralentir, afin de renouer avec nos aspirations profondes, au-delà de tous les obstacles réels ou imaginés... >>>

# Pilier N°10

## Ralentir pour mieux renouer avec notre mission de votre vie

Le besoin d'accomplissement fait partie des besoins essentiels de l'être humain.

À l'ère de l'instantané, nous sommes presque tous enchaînés, dès le plus jeune âge, à un mode de vie effréné qui nous maintient en permanence dans le « faire », laissant peu de place au questionnement et à l'introspection. Laisant peu de place pour « être », purement et simplement.

À cause de cela, il est facile de perdre le contact avec nos aspirations profondes, avec nos rêves et notre génie intérieur. Lorsque nous vivons en n'exploitant qu'une fraction de notre potentiel vital, il est difficile de se sentir en paix avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure.

Pour retrouver notre souveraineté personnelle, il est essentiel de ralentir pour mieux avancer. De ralentir, pour mieux s'interroger sur le sens que nous souhaiterions donner à notre existence, au plus profond de nous-mêmes, au-delà de tous les obstacles réels ou imaginés.

À l'heure où un changement de paradigme global s'impose, il est primordial que tous ceux qui en ont l'énergie se donnent pour priorité d'œuvrer dans le sens d'une évolution consciente de l'humanité, de par leurs choix de carrière, de mode de vie, de consommation et d'éducation.

**"C'est en ralentissant qu'on entend enfin ce que notre cœur murmure."**

Anonyme

# Pilier N°10

## Ralentir pour mieux renouer avec notre mission de votre vie

Pour tous ceux qui comprennent cet impératif, mais vivent de gré ou de force en inadéquation avec leurs aspirations, le sentiment d'impuissance, de frustration et d'échec alors ressenti conduit bien trop souvent au renoncement, à la résignation, voire même à l'auto-destruction.

Pourtant, une autre voie nous est ouverte : en travaillant de front sur tous les piliers de la santé, il redevient petit à petit possible de renouer avec une façon d'être porteuse de sens, et de mener à bien l'une après l'autre toutes les actions nécessaires à notre accomplissement.

Dans cette optique, la respiration consciente, le mouvement conscient, une alimentation consciente et la reconnexion à la nature nous permettront de maintenir un niveau énergétique adéquat. Le déconditionnement mental, la guérison émotionnelle, la pratique de la pleine conscience nous libéreront des pensées limitantes et des comportements d'auto-sabotage. Le minimalisme nous aidera à retrouver notre intégrité et ainsi, à mieux cerner et mieux rester focalisés sur nos objectifs. Et notre réseau de relations conscientes sera une inestimable et indispensable source d'aide et de soutien tout au long de notre parcours.

Le chemin de l'accomplissement est celui où la poursuite de notre mission de vie est en soi source de bien-être, tant pour nous-mêmes que pour tout ce et tous ceux qui nous entourent. C'est l'aboutissement d'une démarche holistique de guérison et d'évolution porteuse du changement nécessaire pour le monde.

“Ma vie est mon message.”

Mahatma Gandhi



Pour aller plus loin ou pour rejoindre la communauté des bâtisseurs du nouveau paradigme, rendez-vous sur :



[www.ralentirpournieuxavancer.fr](http://www.ralentirpournieuxavancer.fr)