

AUTOMNE 2018

CHENG HSIN
NEWSLETTER

Août 2018 Volume : 65

QUESTION :

Chère Communauté de Cheng Hsin,

De plus en plus d'événements autour de la conscience et de la compétence sont organisés sans moi, notamment en Europe et en Australie. C'est une bonne direction à prendre. Les gens doivent s'approprier le travail et le faire grandir sans dépendre de moi pour toujours. De nouveaux facilitateurs et formateurs émergent, avec un peu de chance près de chez vous.

Il y a eu de très bons stages aux Pays-Bas et en Norvège cet été. Je prévois de faire une autre formation sur l'Art d'une puissance sans effort l'été prochain aux Pays-Bas, ainsi qu'un **ultime** stage « Transcendance du Soi » (*Transcending Self Workshop* ou *TSW*).

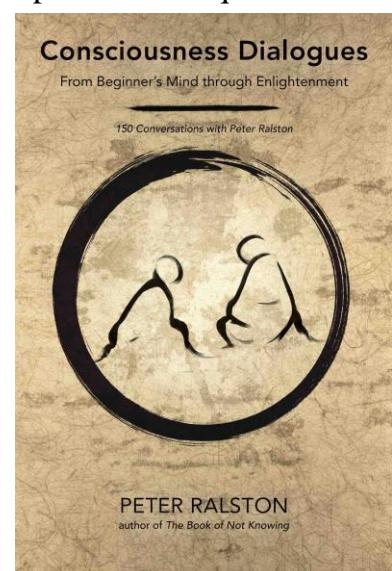
Bien que j'essaie de contribuer à tous les stages faits au Centre, je prévois de me concentrer de plus en plus sur les groupes privés qui ont déjà participé aux stages. Si vous êtes intéressés par de tels groupes, dites-le-moi. Si suffisamment de personnes sont intéressées, nous pouvons fixer des dates et former un groupe au Centre.

Nous avons fini l'isolation du Centre et sommes sur le point d'installer le chauffage et la climatisation. De ce fait, nous pouvons à présent faire des retraites à n'importe quelle période de l'année. Jusqu'à présent, elles avaient lieu en avril et en octobre qui sont les mois les plus tempérés. Dans l'optique de proposer d'autres dates pour permettre au plus grand nombre de venir, à quelles périodes de l'année seriez-vous le plus susceptibles de participer aux retraites ? Envoyez-moi vos réponses à Ralston@ChengHsin.com.

LE NOUVEAU LIVRE EST SORTI :

Consciousness Dialogues est à présent en vente. Si vous vous voulez plonger dans une longue liste de réponses aux questions de personnes

comme vous, c'est le livre qu'il vous faut. Il propose un enseignement précieux au sujet de la conscience, présentée sous diverses formes au travers de plus de 150 dialogues.



A PRÉSENT EN eBook :

L'édition actualisée de *Reflections of Being* est à présent disponible sur Kindle. La publication de ce petit ouvrage remonte à longtemps mais en préparant sa version numérique, j'en ai réécrit une grande partie pour améliorer et clarifier des phrases souvent mal tournées et ambiguës. J'ai collé au texte d'origine autant que faire se peut, tout en modifiant ce qui devait l'être. Cette version est bien plus claire que celle d'origine. Donc si vous ne l'avez jamais lu, jetez-y un oeil. Si vous avez déjà lu la version papier, la lecture de la nouvelle version pourrait vous aider à en clarifier le contenu. Si vous en parlez autour de vous, conseillez plutôt la lecture de la version Kindle ([le lien ici](#)).

Principes d'une puissance sans effort est à présent lui aussi disponible sur Kindle ! Pour obtenir la version numérique de ce livre, [suivez ce lien](#).

CONTRIBUTIONS

Je pense qu'une des meilleures choses avec Peter Ralston est qu'il vous encourage VRAIMENT à voir les choses et à comprendre par vous-même, pas juste à le suivre ni à le croire, et qu'il insiste sur l'importance de l'expérience DIRECTE dans le moment présent. C'est tellement puissant et non-conventionnel. Il communique en fait réellement sur des aspects de l'existence et de l'expérience humaine probablement extrêmement profonds, et tout cela avec une approche authentique et pragmatique à laquelle nous pouvons véritablement adhérer, restant loin des discours gourous. – *Devin Henderson*

Cher Peter,

Aujourd'hui, j'ai découvert et téléchargé ton recueil *Internal Dialogue Anthology*, datant des années 80. Merci d'avoir mis cela à disposition. Les anecdotes, poésies et tout ce que tu y partages sont extrêmement inspirantes. C'est l'occasion de réunir tous tes anciens travaux. Le plus précieux est ton attitude de « je suis puissant et vous aussi », si justement décrit par un apprenti.

Aussi, merci encore pour tes 3 ouvrages, à commencer par le *Livre du non-savoir*. Nous avons fait beaucoup de découvertes parallèles concernant le talent et le processus d'apprentissage humain, dont certains reposaient en semi-dormance dans notre conscience mais qui ont pu émerger sans résistance grâce à la communication émancipatrice de ton travail. Encore mieux, ton approche est totalement dépourvue d'un quelconque dogme, ou autorité, ou point de vue à adopter. Le plus fort étant les affirmations dont les élèves font ensuite l'expérience répétée dans différents domaines, paradigmes et perspectives. Mon futur enseignement (s'il devait voir le jour) s'inspirera sans aucun doute de plusieurs de ces tendances.

Une découverte terrifiante cependant, est de constater que l'Eveil, si profond soit-il, ne produit pas forcément une manifestation extérieure convaincante que les autres seront poussés à prendre au sérieux. De plus, le souvenir que les autres gardent de toi agit toujours comme une entrave. Pour cette raison, je comprends en quoi la pratique du Cheng Hsin, sans parler de ta victoire au Championnat du Monde, t'ont été utiles.

Merci – *Brett*

Peter,

Merci de te rendre toujours aussi accessible. Comme tu l'as probablement vu, quelque chose n'avait pas totalement percuté la dernière fois que je t'ai écrit. Depuis, il est devenu clair que la nature de la Réalité est la Conscience (évidemment...). Cela semble m'avoir libéré du postulat qu'il y a quelque chose là dehors, idée qui revenait de manière subtile, même après être devenu conscient de ce qu'est l'Existence.

En un sens, je ne peux plus concevoir quoi que ce soit comme n'étant pas moi, bien que mon expérience ne reflète généralement pas cela. C'est comme si la Conscience se manifestait en tant que Réalité faisait l'expérience d'elle-même en se manifestant en tant que Vie. Mon esprit n'a pas encore trouvé comment comprendre cela de manière satisfaisante.

Je ne suis pas sûr de quelle question absolue poser à présent. Je devrais probablement me repencher sur certaines d'entre elles pour approfondir ma compréhension. Mais pour l'instant, je veux porter mon attention sur la transformation, sujet qui m'a toujours moins attiré que l'absolu, ce qui débouche sur des recherches manquant d'équilibre. Il reste tellement de travail à fournir pour aligner mon expérience avec ce dont je suis conscient...

L'une des choses sur lesquelles je travaille est de créer un nouveau contexte où je suis la source de l'expérience et de son expression comme tu le suggères dans *The Genius of Being*. Mon autre principal sujet d'étude est le monde social - c'est incroyable à quel point je suis réactif et ignorant dans ce domaine !

Merci d'avoir ouvert toutes ces portes et de nous encourager à aller voir ce qu'il y a de l'autre côté. – Rémi



Groupe du stage 2018
 « Transformer votre Expérience de la Vie »
 (*Transforming your Experience of Life* ou TEL)

RETOURS D'EXPERIENCE SUR LES STAGES

Peter,

Je me sens vraiment chanceux d'avoir pu participer à la retraite de printemps et j'ai hâte de te rencontrer à nouveau aux Pays-Bas prochainement. Les plus gros changements dans mon expérience en ce moment sont un tout nouveau rapport à mon corps et à ses maux et une nouvelle compréhension puissante de ce qu'est le doute, de comment il me freine et à quel point il n'est pas nécessaire.

L'ensemble des arts martiaux ainsi que de nombreuses activités de l'esprit ont été complètement démystifiés, d'une manière inédite pour moi. Tu connais vraiment ton sujet. Ce que j'ai appris durant ce mois m'accompagnera toute la vie. J'avais déjà quelques « bribes de non-savoir » quand je suis arrivé en avril mais maintenant j'en ai exponentiellement plus (ou moins, j'imagine !).

Bien cordialement – Vaughan

Salut Peter,

Ce fut une expérience incroyable de participer au stage « Révélation et Eveil » (*Insight and Enlightenment Workshop* ou IEW), qui a à coup sûr dépassé mes attentes.



Mes points marquants :

1- Le dévouement du Cheng Hsin à l'authenticité et à la vérité est inspirant et a planté en moi une graine que je vais avoir beaucoup de mal à ignorer dans le futur.

2- Le dévouement de Brendan et la manière dont il nous a accueilli en tant que groupe étaient puissants et m'ont permis de me concentrer sur l'essentiel.

3- Les autres participants. Il y avait beaucoup de motivation, de curiosité et d'endurance, ce qui m'a aidé à rester concentré et présent.

Dit autrement, ce serait une grande perte que ces stages ne se fassent plus à l'avenir. Merci pour tout. – *Daniel*

Cher Peter,

Merci pour ces 2 semaines. J'en ai vraiment beaucoup retiré et j'en suis ressorti avec une bien meilleure compréhension de la manière dont j'opère. Voici mon retour d'expérience, ainsi qu'une demande pour animer un « Groupe d'Accroissement de la Conscience » (*Increasing Consciousness Group* ou ICG).

C'est décidément autre chose de participer à un stage que de suivre les cours en ligne, où personne n'est là pour me mettre face à mes responsabilités. Je vais refaire le DVD sur « Expérimenter la Nature de l'Existence » (*Experience the Nature of Being* ou ENB) car je me rends compte du peu de sérieux que Yuna et moi y avons mis, comparé à ce qui se passe au Centre.

Je n'ai pas eu d'éveil sur le chemin du retour mais j'ai pris conscience d'une de mes problématiques de fond, ce qui fut très puissant. J'ai découvert que j'ai la croyance d'être inutile. Parce que j'ai le besoin névrosé de me sentir plus utile et plus pragmatique, je ne m'intéressais pas tant que ça à la Vérité (à la base, j'ai voulu participer au stage pour devenir plus assidu). Cela paraît difficile de s'intéresser à la Vérité

quand on est occupé à fuir quelque chose. Mais maintenant que j'ai découvert cette croyance, je suis libre d'être curieux sans raison, juste parce que j'ai envie de connaître la Vérité. Je crois que j'ai compris. C'est vraiment libérateur. Je suis coach en Corée et j'enseigne principalement comment prendre ses responsabilités mais après ce stage, je vais probablement me concentrer sur la notion d'intégrité et à coup sûr, introduire plus de dialogues en face à face dans mes stages.

Le stage « Révélation et Eveil » a effectivement révélé tout une série de mes schémas de vie. J'ai pris conscience de qui j'étais dès le premier jour, puis j'ai douté, cherché beaucoup trop loin vers l'infini, ressenti de la frustration, pour finalement saisir la réponse le dernier jour mais avec l'impression de faire semblant. Ça m'a paru comme une mise en scène de ma propre vie.

Je ne trouve rien à redire... à part peut-être à propos du Gumbo. Brendan a fait du très bon boulot durant ce stage. J'espère pouvoir revenir en automne. Je te respecte beaucoup en tant que professeur et je vais endosser de plus en plus la responsabilité de faire mes propres découvertes (création = découverte est une des grandes révélations que j'ai eu grâce à toi).

Passe une très belle journée.

Bien cordialement – *Alex*





Formation sur l'Art d'une puissance sans effort
Pays-Bas, 2018

Peter,

J'aimerais à nouveau te remercier pour tous tes enseignements. Je suis sûre que sans eux, je vivrais toujours dans l'obscurité.

J'avais eu une expérience directe durant une contemplation intensive en 2012. Ce fut une expérience extraordinaire et l'énergie avait perduré pendant 2 mois. Je savais que j'étais là, vivante et que j'étais celle en charge de ma vie.

Cette semaine, toutes mes expériences de contemplation intensive n'arrêtaient pas de me revenir et j'ai vu la différence de clarté entre chacune d'entre elles. Je suis heureuse de ne plus être si ignorante et de jouer aujourd'hui consciemment un rôle dans ma propre vie.

– Elizabeth



Stage de Body-Being – Oslo, 2018

STAGES AU CENTRE avec Peter Ralston

Retraite d'automne

du 2 au 27 octobre 2018

Le stage de 3 jours « Communication et Relations » (C&R) sera suivi par le stage d'une semaine « Expérimenter la Nature de l'Existence » (ENB) qui est le plus central et le plus important des stages de Cheng Hsin sur la Conscience. La retraite continuera avec le nouveau et très puissant stage « Transcendance du Soi » (TSW), disponible seulement si vous avez déjà participé à l'ENB. Enfin, nous finirons sur une Contemplation Intensive (CI) pour couronner le tout et mettre en application tout le travail accompli précédemment lors d'une pure contemplation. Rejoignez-nous !

Le dernier **ACOMPTE** à prix réduit pour la retraite d'automne est à déposer avant le **15 AOÛT 2018**. N'oubliez pas d'envoyer votre acompte et de réserver votre place d'ici là.

Communication et Relations

Créé par Peter Ralston
Facilité par Brendan Lea

Du 2 au 5 octobre 2018

Devinez de quoi traite ce stage. Faire l'expérience de la nature de la communication vous permet d'être véritablement entendu ainsi que de saisir l'expérience d'autrui. Changer sa manière d'interagir, en passant d'une réactivité reposant sur des activités inconscientes à une façon de se lier plus consciente et plus créative, renforce notre sentiment de satisfaction et la réussite dans nos relations.

Expérimenter la Nature de l'Existence

Avec Peter Ralston et Brendan Lea

Du 6 au 13 octobre 2018

La semaine suivante sera consacrée au fameux ENB où chaque jour est dédié au travail ontologique fascinant du Cheng Hsin. Ensemble, nous dévoilerons avec précision les structures de l'esprit et de l'expérience, celles-là mêmes qui déterminent votre perception du soi et de la réalité. Ce stage est étroitement lié au *Livre du non-savoir*. (mais il n'est pas nécessaire de l'emmener avec vous car nous le pratiquerons en direct !)

Transcendance du Soi

Avec Peter Ralston

Du 13 au 20 octobre 2018

Ce nouveau stage explore les origines existentielles de l'expérience que vous faites du monde dans lequel vous vivez – votre expérience de vous-même, des autres et de la vie telle que vous la vivez. Dans ce stage, vous vous projetterez bien au-delà de tout ce à quoi les humains se sont confrontés ou de tout ce qu'ils ont collectivement compris jusqu'à présent.

Vous sonderez en profondeur les origines d'à peu près tout ce qui fait votre expérience de la réalité et deviendrez conscient de la manière dont cela se produit. En partant de zéro, vous serez invité à saisir par vous-même la création même du soi et de l'autre, du langage et de l'esprit, de la société et de votre monde intérieur. Vous apprendrez également à reconnaître les conséquences accablantes et pourtant négligées que cette série d'inventions et de conclusions produit.

Contemplation Intensive

Avec Peter Ralston et Brendan Lea

Du 20 au 27 octobre 2018

Une semaine de contemplation dans le style « Zen » où vous vous attellez à prendre conscience personnellement et directement de qui vous êtes au niveau le plus profond (ceux qui ont trouvé le « Qui » peuvent travailler sur d'autres questions). La plupart des contemplations se feront sous la forme de diades, où deux personnes face à face contemplent et communiquent à tour de rôle, ce qui ne vous empêchera pas de contempler personnellement du matin jusqu'au soir. C'est une occasion unique d'avoir une expérience de conscience directe sur votre véritable nature, que l'on appelle également expérience « d'éveil ». Quoi que vous ayez entendu à propos de l'éveil, oubliez-le. Ce n'est pas seulement réservé aux moines pratiquants - VOUS pouvez avoir cette expérience.

~~~~~  
Pour obtenir la PLAQUETTE de la retraite d'automne :

<http://www.chenghsin.com/workshop-fall-series.html>

---

Pour vous inscrire :

<http://chenghsin.com/register-for-fallseries.html>

---



## STAGES EN EUROPE avec Peter Ralston

### Pays-Bas 2019

## COURS EN LIGNE

### e-Formations à l'année

#### Pays-Bas

Aux Pays-Bas, du 28 juin au 5 juillet, se déroulera une semaine d'Art d'une puissance sans effort pour s'immerger dans les principes et les pratiques de la puissance sans effort, ainsi que dans la grâce du mouvement et de la relation qui est tant unique à cet art. Rejoignez Ralston dans ce travail car ce genre de semaine ne devrait plus se faire encore très longtemps.

La semaine suivante, du 5 au 11 juillet, se déroulera une unique édition de l'époustouflant et intense nouveau stage sur la conscience « Transcendance du Soi ». Le contenu de ce stage est aligné essentiellement sur le travail présenté dans le livre *The Genius of Being*.

Pour plus de détails et pour vous inscrire, contactez : Epi van de Pol, [epi@taijiquan.nl](mailto:epi@taijiquan.nl).

Commencez une e-formation quand vous le souhaitez en vous inscrivant. Il y existe cinq e-formations à suivre sur un an :

- Transcender le soi (\*)
- Transformer votre expérience des relations (\*)
- Les principes de l'interaction efficace
- Les principes de présence au corps sans effort
- Le pouvoir de la contemplation

(\*) disponible en français - ndlt

### e-Formations courtes

Il existe également deux autres e-formations de six semaines :

- Grandir en conscience
- La relation corps-esprit dans le T'aï Chi

Pour obtenir plus d'informations sur les e-formations, rendez-vous sur :

[www.chenghsin.com/ecourselist.html](http://www.chenghsin.com/ecourselist.html)

Ou contactez-nous directement à :

[Ralston@ChengHsin.com](mailto:Ralston@ChengHsin.com)



## COURS AUDIO

Inscrivez-vous et commencez un cours audio quand vous le souhaitez ! Ce sont des enregistrements de Peter Ralston s'exprimant sur la conscience. Il y a deux cours audios.

### Cours audio sur la Conscience

Le cours audio sur la Conscience comprend 55 leçons sous la forme de conférences et de dialogues avec Peter Ralston sur des sujets aussi varié que la contemplation, la transformation, la perception, l'éveil, la mort et les nombreux défis auxquels nous sommes confrontés dans notre effort pour devenir plus conscients. Ces fichiers audios proviennent d'échanges directs et de discussions tenues avec des élèves, des apprentis pour la plupart.

<http://chenghsin.com/audio-course-consciousness.html>

### Cours audio sur l'Expérience de la Nature de l'Existence

Le stage sur la conscience le plus central et le plus puissant réalisé au sein de l'école de Cheng Hsin est « Expérimenter la Nature de l'Existence ». Si vous nous connaissez de près ou de loin, vous êtes probablement déjà au courant.

Jusqu'à présent, ce contenu précieux et approfondi n'était accessible qu'en assistant au stage ou en achetant l'ensemble des DVDs correspondants et en y participant à la maison. Il existe à présent une autre manière d'y accéder. Bien que la participation au stage soit toujours le moyen le plus efficace

d'étudier, vous avez maintenant accès à ce contenu au format audio. Si vous avez déjà réalisé ce travail, vous savez qu'il convient de le faire à plusieurs reprises donc voici une opportunité de continuer votre étude et d'aller plus loin.

Le stage correspondant dure une semaine. Le cours audio lui, peut être réalisé où que vous soyez, avec une nouvelle leçon chaque semaine sur une période d'environ un an. Ces leçons audios sont accompagnées d'un manuel qui fournit des conseils et des aides visuelles. L'intérêt de passer une année avec ce contenu est que cela vous permet de vous immerger pendant une semaine ou plus dans chacun des aspects du travail, et d'étudier non seulement au travers de vos contemplations et recherches mais aussi dans votre vie quotidienne.

<http://chenghsin.com/audio-course-experiencing-the-nature-of-being.html>

## STAGES EN AMERIQUE

Avec Brendan Lea

### Rochester, Etat de New-York

Du 9 au 11 novembre 2018

Puissance sans effort avec Brendan Lea :

« Votre pratique personnelle s'améliorera ! » Apprenez l'Art d'une puissance sans effort et la relation corps-esprit dans le Cheng Hsin durant cette rencontre de 3 jours.

Pour plus d'informations, contactez Brendan : 210 468 9922 - [Brendn.Lea@gmail.com](mailto:Brendn.Lea@gmail.com)



Ralston dans les montagnes portugaises

## QUESTIONS & REPONSES

~~~~~

Charles Welborn
Fort Collins, Colorado

~~~~~

Peter,

Pour moi l'existence et l'être sont deux choses différentes. L'existence est physique. Des exemples d'existence sont un rocher, une voiture ou un corps. Ces derniers ont une existence physique jusqu'à ce qu'ils se désagrègent. Même si aucune reconnaissance, nom ou attribut ne leur est donné, ils existent tout de même jusqu'à ce qu'ils n'existent plus.

L'être n'est pas physique. Ça revient à la capacité de faire. Si je pique un ver et qu'il s'éloigne par réflexe, le corps du ver existe mais le réflexe est. Si tout être était retiré de la surface de la terre, il y aurait

encore de l'existence. Sans être, le corps du ver pourrait exister mais il périrait rapidement, ne pouvant rien faire. Comme un état de mort cérébrale où toute activité a cessé mais où le corps existe toujours.

Pourrais-tu expliquer comment l'être et l'existence peuvent être la même chose ? Tout a commencé quand nous faisions des exercices de préparation aux contemplations intensives. Tu nous disais d'essayer de faire l'expérience de la personne en face de nous. J'ai toujours eu le sentiment que personne n'était là, que ce n'était qu'un corps qui me fixait et que je devais « ajouter » la personne. Intéressant. Puis, après quelques années, différentes choses sont apparues et se sont produites.

Par exemple, pourquoi un chien est-il seulement un chien ou un oiseau, seulement un oiseau alors que nous sommes des « êtres » humains. Je me suis dit que quiconque avait eu cette réflexion avait eu la même expérience que moi et aura voulu trouver un nom pour ce « petit quelque chose en plus » qui en fait un être (par opposition au simple fait d'exister). Et cet être tel que j'en ai fait directement l'expérience n'est rien, de la même manière que je ne suis rien. Puis il y a tes livres qui expliquent étape par étape comment cet être est créé depuis rien. Ils n'expliquent pas comment le corps est créé. Ils expliquent comment l'être est créé.

La science tente d'expliquer comment le corps est créé mais tes livres expliquent le génie à l'origine de la création de l'être à partir de rien, un néant qu'il reste par la suite. Je prends donc l'exemple d'un rocher dévalant une pente. Quand le rocher commence à rouler, on pourrait dire que c'est la naissance, lorsqu'il dévale la pente, c'est la vie et quand il s'arrête en bas, c'est la mort. Est-ce que ma naissance, ma vie et ma mort sont réellement différentes ? J'imagine que l'erreur que je fais est de dire que l'existence et l'être ne sont pas la même chose mais ce que je veux dire, c'est que

l'être est en quelque sorte inférieur à l'existence car ce n'est rien du tout (et peut-être que l'existence n'est rien du tout non plus et dans ce cas, les deux seraient alors identiques).

Voilà donc deux questions. S'il n'y avait pas de corps, y aurait-il tout de même de l'existence ? Y aurait-il toujours de l'être ? Merci – *Charles*

Charles,

Je pense que la plupart de ta confusion vient du fait de ne pas faire certaines distinctions et de ne pas utiliser les mêmes mots que moi pour d'autres distinctions. Il y a bien plus à en dire donc laisse-moi revenir sur une partie de ce que tu évoques.

Ce que tu appelles « existence », je l'appelle « conditions objectives » ou alors « monde physique » – le monde des objets. C'est un monde important pour nous s'il en est car notre soi semble se manifester *dans* et *en tant* qu'objets, y compris les objets immatériels. Quand tu dis que même si « l'être » n'existe pas, l'existence existerait toujours, tu révèles une distinction centrale et importante que nous faisons et qui consiste à considérer que les objets existent même en dehors de la perception qu'on en a. Mais rappelle-toi, quand tu étais petit, tu ne faisais pas une telle distinction, jusqu'à ce que tu crées ce qu'on appelle « la permanence des objets » et que tu considères que les objets existent que tu les perçoives ou non.

Dans tous les cas, le fait d'une existence objective est un aspect fort et central de notre expérience de la réalité et cela ne peut pas être nié. Le problème cependant, c'est que tu ne sais pas ce qu'est un objet ou bien ce qu'est la véritable nature de l'existence objective et donc tu prends tout ceci pour argent comptant. Ce n'est pas une bonne manière de procéder.

Dire qu'« être » c'est « faire » est bien trop simpliste. C'est avant tout un indicateur que l'objet considéré est sensible mais ce n'est en aucun cas une expérience directe de l'être. C'est simplement une conclusion que nous tirons de l'interprétation de nos perceptions. Nous faisons bien d'autres distinctions que celle de *faire* et d'*objet*.

Au début, on a l'impression que ce que tu appelles « être » est ce que nous appellerions plus généralement la « vie ». Ce que *c'est* est une autre histoire mais tu sembles considérer que la distinction de l'être équivaut à celle de la vie. Puis tu continues en considérant que la vie équivaut à faire et tu vas même jusqu'à dire qu'un rocher dévalant la pente est la vie. Mais ce que tu laisses de côté, c'est la sentience. Nous faisons aussi une distinction de sentience. C'est quand tu estimes être en présence d'une entité percevante qui est à l'origine du « faire » dont tu parles, comme le ver qui bouge quand on l'embête.

Tu suggères ensuite que je parle de la genèse de l'être plutôt que de celle des corps dans mes livres mais dans le *Livre du non-savoir*, je parle en fait de la création du soi et non de celle de l'être. Donc j'ai l'impression qu'il y a beaucoup de confusion et de mécompréhension de ce que je raconte, mélangées aux conclusions auxquelles tu es arrivé.

Ta question est plutôt : s'il n'y avait pas d'objet, y aurait-il de la vie ou de l'existence, ce qui sont deux choses différentes. Sans objet, où la vie aurait-elle lieu ? Qu'est-ce qu'un corps ? Qu'est-ce que la vie ?

L'existence est le fait que la réalité *est*. C'est ce qui est, indépendamment de présence ou d'absence de forme. Si l'on considère un monde sans corps ou objet aucun, où tout ce

qui est éthétré ou conceptuel, alors c'est ce qui existe, n'est-ce pas ? C'est ce que l'on appelle existence. Si l'espace infini existait sans objet, ça serait de l'existence.

Mais alors où la vie, le soi, « l'être » en tant qu'activité et le fait de « faire » auraient lieu sans objet ? Pas seulement les objets physiques mais la distinction de concepts, comme s'ils étaient séparés et qu'il s'agissait d'objets immatériels. Certainement, il ne pourrait y avoir de « soi » car il faut de l'autre-que-soi pour que le soi existe, ce qui crée alors ce qui semble être une séparation objective. La vie ne pourrait pas apparaître car elle doit s'incarner en quelque chose pour pouvoir persister, ce qui est ce en quoi consiste la vie. « L'être » est mal défini dans ton explication car tu sembles le confondre d'abord avec la vie, puis avec le faire et enfin avec le soi.

Sans distinctions, rien n'existe. C'est ce qu'est l'existence. Pour ce qui est de la Conscience ou de l'Absolu, c'est un autre sujet, bien trop complexe pour être détaillé ici. Pour répondre à ta question, sans existence objective, il n'y aurait pas de vie. Comme je l'ai déjà dit, le mieux serait de saisir d'abord ce qu'est l'être véritablement. En utilisant ton exemple de faire, de soi et de vie alors non, rien de tout cela ne peut avoir lieu sans une forme quelconque. Si l'être est la conscience, alors il n'a pas besoin d'avoir de forme. – Peter

~~~~~  
 Paolo Virgo
 Puerto Princesa, Philippines
 ~~~~~

Peter,

Pourquoi la conscience disparaît-elle quand on dort ? – Paolo

Paolo,

Tu fais l'amalgame entre conscience et attention consciente. Quand tu entres en sommeil profond, ton travail de perception et de présence consciente s'arrête mais est-ce que la conscience s'arrête ? Quand tu es en sommeil profond (contrairement à quand tu rêves), le cerveau change et le soi n'est plus actif, donc il n'y a plus d'attention consciente à percevoir.

Ton soi s'éteint pour ainsi dire, afin que le corps puisse se régénérer. La conscience de son côté, ne se limite pas seulement à l'attention consciente ou aux perceptions, donc peut-être qu'elle ne disparaît pas, tu n'es juste pas conscient de ce qui est là quand tu dors. – Peter

~~~~~  
 Gurmaj Singh
 Kettering, Angleterre
 ~~~~~

Salut Peter,

J'espère que tu vas bien. J'ai eu la chance de participer au stage que tu as animé à Hambourg l'année dernière, juste le temps d'un week-end mais c'était très intéressant et j'ai le sentiment d'avoir beaucoup appris.

J'ai une question à propos d'une remarque que tu as faite pendant le stage, au sujet de l'apprentissage, quand tu as dit avoir réussi à améliorer tes notes à l'école. Tu as dit t'être amélioré simplement en disant aux enseignants ce qu'ils voulaient entendre. Je ne suis pas sûr d'avoir totalement compris ce que tu voulais dire et c'est un de mes challenges actuels que d'apprendre un nouveau sujet avec beaucoup de détails techniques.

Ainsi, j'étais curieux de savoir si un changement de disposition était nécessaire pour faciliter les capacités d'apprentissage et de mémorisation. Dans l'attente de tes commentaires. Bien cordialement – Gurmaj

Gurmaj,

Pour dire à l'institutrice ce qu'elle voulait entendre, j'ai dû écouter et saisir ce qu'elle communiquait. Ce qui n'est pas dur pour peu que tu sois attentif et que tu poses des questions quand tu ne comprends pas. Le non-savoir est toujours le point de départ de n'importe quel apprentissage. S'il y a beaucoup de détails techniques, il faut que tu étudies ces détails mais je te conseillerais également de t'efforcer à saisir les principes ou dynamiques qui rendent ces détails possibles et valables. Cela offre une meilleure compréhension que d'essayer seulement de les mémoriser. Bonne chance – Peter



~~~~~  
 Gray Guo
 New York, New York
 ~~~~~

Salut Peter,

Je parlais avec Kasper aujourd'hui et il paraît que tu as dit que la mémoire ne s'efface pas. Est-ce vrai que tous nos souvenirs sont stockés quelque part dans notre esprit. Et si c'est le cas, comment faire pour se rappeler des souvenirs dont tu ne te souviens plus ? Merci – Gray

Gray,

Si le cerveau fonctionne correctement alors oui, je dirais que tout ce que tu as perçu est encore accessible. Cependant, tu vas non seulement prioriser ce que tu perçois et ce dont tu te souviens, mais tu vas aussi ignorer pas mal de choses qui ne collent pas à ton image, au passé que tu désires, à ton histoire, tes croyances et ainsi de suite, et donc ces choses ne sembleront pas

présentes. Mais elles le sont. Comme le sont les milliards de souvenirs ordinaires que tu as et que tu n'estimes pas importants de retenir.

Mais si tu portes ton attention là-dessus et persistes, tu peux découvrir beaucoup. Ne peux-tu pas te souvenir d'une fois où tu t'es assis au soleil sur un banc, même si tu n'as à priori pas de raison de te remémorer un tel souvenir ? Ou d'une fois où tu as mangé, ou voyagé, ou toussé, ou marché dans la rue, ou parlé à un conducteur de taxi, et j'en passe. Si tu y prêtes attention, tu peux te rappeler de tout un tas de choses, n'est-ce pas ?

Pour se rappeler de ce qui s'est vraiment passé dans ta vie, la première chose à faire est d'être honnête et d'abandonner l'idée de faire coller tes souvenirs à ton histoire personnelle ou à quoi que ce soit avec lequel tu t'identifies en ce moment. Alors seulement, en t'attardant sur ton passé, tu peux commencer à te rappeler tant de choses que tu as ignorées, négligées, remodelées, évitées, etc.

Songe également que ton expérience présente renferme en ce moment-même ton expérience d'avoir été enfant, adolescent et adulte aux différentes étapes de la vie. Tu peux facilement te rendre compte que tu es encore un enfant par certains aspects, ainsi que toutes les autres expériences du soi auxquelles tu t'es identifié lors de ton développement. – Peter



~~~~~  
James Rusate
Wallingford, Connecticut
~~~~~

Salut Peter,

Je me rends à présent compte que l'attention consciente découle des perceptions, par exemple de la vue, de l'ouïe ou du toucher. En d'autres termes, qu'elle est reliée à mon corps. Je constate cependant qu'il ne s'agit pas de mon attention, ni de l'attention elle-même. Il s'agit de ce qui émerge de mes perceptions, puis se dissipe pour réapparaître à nouveau, aussi rapidement que le paysage change.

Voir au travers de l'esprit grâce aux exercices de ton livre sur le non-savoir m'a laissé avec cette conscience directe, ce que je pensais être moi est en fait cette attention qui émerge et se dissipe spontanément via les perceptions de mes 5 sens. Cette attention est éphémère et connectée au corps et je constate que posée sur une fleur par exemple, cela semble donner vie à la plante. Tout cela semble réellement se produire. Si je tourne la tête, cette attention se manifeste différemment. Ma question est pourquoi est-ce que je tourne la tête ? Pourquoi est-ce que j'écoute ? Pourquoi est-ce que je regarde ? J'aime vraiment ce que j'ai découvert et ça paraît juste mais ça m'aiderait d'avoir ton avis.

A ce propos, ton livre est si parfaitement structuré. J'aime beaucoup la manière dont il est découpé en paragraphes à chaque page. Cela le rend très agréable à lire. Merci ! – Jim

Jim,

Je me réjouis que tu fasses des découvertes. Cela rend le travail excitant et amusant, n'est-ce pas ? L'attention consciente est une des choses à saisir et oui, elle est liée aux perceptions. Mais ne te contente pas de ça. Réjouis-toi de cette révélation bien sûr, mais

en te demandant ce qu'est l'attention en elle-même. Et continue. Tu existes avant l'apparition de l'attention ou de quoi que ce soit d'autre, prend conscience de ça.

« Pourquoi » signifie « pour quelle raison ». Cependant, la raison pourrait bien ne rien avoir affaire avec notre sujet. Avant de se demander « pourquoi », commence toujours par demander « qu'est-ce que c'est ». Qu'est-ce qu'un corps ? Qu'est-ce qu'une perception ? Qu'est-ce que le mouvement ? Et ainsi de suite. Une fois que tu sais vraiment ce que c'est, alors la question du pourquoi pourrait déjà avoir trouvé sa réponse. Si ce n'est pas le cas, tu peux alors te poser cette question en sachant de quoi tu parles, depuis l'intérieur pour ainsi dire. – Peter

~~~~~  
Alvaro Sanchez de Dios
Gijon, Espagne
~~~~~

Peter,

Il y a un an de cela, j'ai eu une expérience communément appelée « éveil spirituel ». J'ai aujourd'hui 19 ans. J'ai été dans un état de « nirvana » pendant 2 semaines, avant d'avoir un violent retour d'ego, accompagné d'une dépression. A présent, j'ai l'impression d'avoir raté l'opportunité de vivre quelque chose de significatif.

Youhou !! Je n'ai aucune forme de travail en cours, en fait je n'y connais rien ! Mais à ce moment-là, j'ai eu une expérience d'absence du soi ou éveil spirituel, et ma question est : je me souviens peu de ce dont j'ai fait l'expérience mais j'ai le sentiment d'avoir raté l'opportunité de vivre une vie profonde à cause des angoisses qui sont apparues après l'éveil, et de m'être rendormi. Que dois-je faire à présent ? J'ai l'impression que mon vrai soi s'est évaporé. Tu remarqueras sûrement que je ne connais

rien à tous ces concepts, désolé hahaha. Tout ce que je peux dire, c'est que c'était vraiment, vraiment, vraiment époustouflant et que j'ai besoin d'aide. – *Alvaro*

Alvaro,

Tu as peut-être eu une sorte d'éveil ou « premier aperçu direct » mais ce n'est pas la fin, seulement le début. Crois-moi, ce que tu as vécu durant ces 2 semaines n'était pas le nirvana, seulement un état. Puisque tu sembles l'avoir perdu à présent, c'est probablement plus une révélation que tu as ensuite perdue de vue. Mais ça n'a aucune importance en fait, car c'est ce dont tu es conscient en ce moment-même qui fait la différence, pas ce dont tu as fait l'expérience dans le passé. Si ta prise de conscience ne persiste pas, alors ce n'est pas une prise de conscience très ancrée.

A noter cependant que tu ne dois pas t'attendre à voir ton soi, ni ton esprit disparaître à la suite d'une révélation ou deux. Ils sont bien plus forts que ça et surtout, ils réalisent une tâche à laquelle tu es totalement dévoué au niveau le plus primitif. Ils ne s'arrêteront pas à moins que tu le veuilles, et tu ne le veux pas. Tu pourrais lâcher prise temporairement mais vivre demande ta participation, notamment sous la forme de ta propre identité, qui est ce à quoi tu es le plus attaché et ce que tu rechercheras toute ta vie. C'est une longue histoire mais la lecture de *Pursuing Consciousness* pourrait t'aider.

Même après tes éveils, tu continueras d'être un humain. C'est une autre activité, c'est la survie du soi. A toi de décider quel genre d'humain tu veux devenir. A un moment donné, tu pourrais te rendre compte que la personne que tu es n'a de réel que le fait d'être créée et cela t'aidera à te positionner différemment et plus librement dans le choix de la personne que tu veux être. – *Peter*



Ralston enseignant le Body-Being à Oslo

~~~~~  
 Charles Welborn
 Fort Collins, Colorado
 ~~~~~

Peter,

Dans *Consciousness Dialogues*, à la question 16 tu réponds « vous pouvez maîtriser votre propre esprit... ». J'ai essayé de faire ça par le passé mais j'ai abandonné car cela semblait être une tâche impossible. De ne pas rêvasser, ou avoir une chanson dans la tête, ou se mettre à compter, ou tirer des conclusions... c'est sans fin. Cela me semblait impossible mais à présent tu permets de l'envisager comme une possibilité. A quoi une maîtrise de l'esprit ressemblerait ? Comment peut-on s'y prendre pour maîtriser son propre esprit ? Merci – *Charles*

Charles,

Premièrement, comme pour tout projet de ce genre, tu dois devenir directement conscient de ce qu'est l'esprit, de comment il est créé et devient responsable de cette activité au fur et à mesure qu'elle apparaît. Tu ne pourras jamais maîtriser l'esprit sans avoir d'abord fait cette connexion.

Mais même avec une telle conscience, tu devras encore saisir le motif de cette activité, qui est une survie du soi pluridimensionnelle incluant les agitations mentales idiotes et absurdes auxquelles tu te

livres. Quand tu es au beau milieu de cette activité, tu peux alors choisir de ne pas t'y adonner (mais en général ça ne dure pas) ou bien arrêter de générer ce dans quoi tu ne souhaites pas te lancer. C'est un défi de taille. Commence avec le premier pré-requis et vois si tu peux progresser dans cette direction. – *Peter*

~~~~~  
 Devin Henderson
 Springfield, Massachusetts
 ~~~~~

Peter,

Dirais-tu que l'éveil provoque des effets différents en fonction des individus, de leur âge, de leur occupation ?

Dans *Principes d'une puissance sans effort*, tu dis avoir développé la capacité de lire l'état émotionnel d'autrui. Penses-tu que tu n'aurais pas développé cette capacité si tu n'avais pas été un artiste martial ? Que ce serait-il passé si tu avais eu un éveil plus jeune, lors de ton adolescence par exemple ? Mon éveil a soulevé de nombreuses questions, peut-être car je suis trop jeune ?

Merci – *Devin*

Devin,

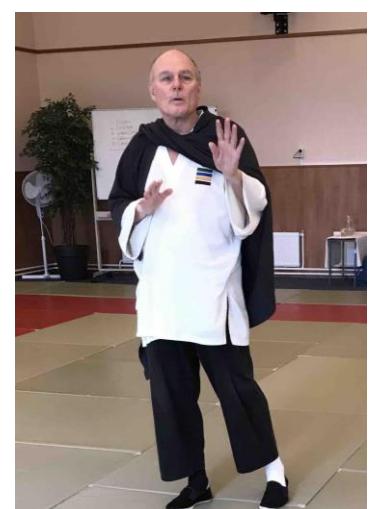
Non, il n'y a pas différents types d'effets basés sur quoi que ce soit lorsqu'il s'agit de l'éveil. Les effets sont des activités de l'esprit et non de la conscience.

Lire l'état émotionnel de quelqu'un, c'est faire une nouvelle distinction dans ton pouvoir de perception. Ça n'a pas de rapport avec l'éveil au-delà de l'ouverture que ça confère à devenir plus sensible à ces choses-là. Pratiquer les arts martiaux n'est pas nécessaire, c'est juste l'activité qui m'a personnellement permis de développer cette compétence, mais il y aurait d'autres manières de la développer, j'en suis sûr.

J'ai eu mes deux premiers éveils dans un intervalle rapproché quand j'avais 21 ans. Les jeunes ignorent généralement pas mal de choses. Après être devenu généralement habile dans le domaine physique et le bien souvent déroutant et complexe domaine social, un adolescent s'imagine qu'il sait à peu près tout ce qu'il y a à savoir. Les adultes autour de lui n'offrent pas beaucoup d'exemples de sagesse au-delà de ces aptitudes basiques de survie. Et pourtant, même ceux qui ont peu progressé dans leurs niveaux de conscience ont quand même plus d'expérience que la plupart des adolescents. Ceux qui continuent à grandir et à explorer ont bien plus de sagesse que ce que les adolescents sont susceptibles d'avoir. Cela n'a rien à voir avec l'éveil, c'est simplement le développement humain où tu dois t'affairer à comprendre tous les jours un peu plus la vie et comment se comporter.

Comme je le dis souvent, l'éveil n'est pas une fin mais un début. Si tu as fait des découvertes, cela n'a pas d'importance qu'il s'agisse d'un éveil, d'une révélation ou quoi que ce soit d'autre. Ce qui compte, c'est ce dont tu es conscient à présent. Il y a du travail à faire. Je te conseille non seulement de venir faire les retraites au Centre mais aussi de t'impliquer dans un groupe privé avec moi et d'apprendre à grandir et devenir un être humain puissant, ce qui a très peu de chances d'arriver sans un tel suivi. Mais n'attend pas trop, je vieillis et je vais mourir d'ici quelques décennies.

– *Peter*



~~~~~  
 Rémi Prédal
 Montbonnot, France
 ~~~~~

Peter,

J'ai fait l'expérience de la Réalité comme étant la source des principes. Dans le cas de la réalité objective, ces principes telle que la gravité, semblent se manifester sous la forme de forces (entre autres car je ne sais pas trop où situer la matière par exemple). La réalité des distinctions conceptuelles (chaise, peur, pluie) est le jeu de principes qui gouverne l'existence de cette chose, la manière dont elle se manifeste. Les « règles du jeu » pour ainsi dire.

Habituellement, quand nous disons que quelque chose n'est pas réel (une pensée par exemple), nous voulons dire que ça ne se conforme pas aux principes de la réalité objective. Ou bien un objet, pour être « réel », doit suivre les principes qui constituent la réalité de cette distinction - par exemple, le principe d'un stylo est qu'il écrive, donc quelque chose qui écrit comme un stylo mais pas conçu pour écrire serait un « faux » stylo.

La « réalité » est irréelle. C'est ça le paradoxe... Seuls les principes sont « réels », la réalité d'un principe étant le principe lui-même. C'est déroutant que non seulement les objets mais la réalité objective elle-même (ainsi que toutes les autres « réalités ») soient créés.

J'ai tout d'abord pensé que la Réalité servait de contexte pour les principes mais elle ne semble pas exister en tant que véritable contexte. Je dirais plutôt que les contextes permettent à un certain domaine de réalité de se manifester. Par exemple, l'espace permet à la réalité objective d'exister (il autorise cette possibilité) mais le jeu de principes créé pour la gouverner est distinct du contexte de l'espace.

Y a-t-il quelque chose que je déforme ou certains aspects fondamentaux de la réalité qui m'échappent, et si c'est le cas, pourrais-tu m'indiquer quelques éléments de réponse ? Merci – Rémi

Rémi,

Bien sûr qu'il y a quelque chose qui t'échappe, comment pourrait-il en être autrement ? Mais tu te débrouilles bien. Je pense qu'il te suffit de rester sur le sujet. Un élément de réponse serait de te conseiller de devenir de plus en plus directement conscient de la véritable nature de la réalité, ce que tu n'es pas encore. Tiens-toi prêt à dépasser tout ce que tu as conclu jusqu'à présent. Une conscience nouvelle et plus profonde pourrait contredire ou confirmer ce que tu as découvert jusqu'à présent mais tu ne devrais pas te préoccuper du résultat pour l'instant. Seule la vérité devrait être l'objectif. Bon boulot, continue comme ça. – Peter



~~~~~

Ben Tannahill
Londres, Angleterre

~~~~~

Salut Peter,

A propos du fait de ne pas pouvoir être dérangé dans le Moment Présent : j'ai le sentiment qu'être aussi présent que faire se peut n'élimine pas les interférences mais les réduit dans une certaine mesure. J'imagine que c'est simplement dû aux limites de ma capacité actuelle à être complètement dans le Moment Présent ?

Est-ce qu'être complètement dans le Moment Présent signifie être sans concept ou ne pas se laisser entraîner dans les concepts ? Dès qu'on est en prise avec un concept, arrête-t-on d'être dans le Moment Présent ? Donc si j'entends un son juste comme un son, c'est la présence « maximale ». Dès que j'entre en prise avec son interprétation/signification (c'est-à-dire « cette voiture a l'air d'aller vite » par exemple), suis-je alors extrait du Moment Présent ?

Merci – Ben

Ben,

C'est n'est pas inhabituel mais tu ne comprends pas ce qu'est le Moment Présent. Ce que tu décris est « l'expérience d'être présent ». C'est une expérience relative, pas l'absolu. Le Moment Présent n'est pas un intervalle de temps et n'existe pas non plus comme quelque chose que l'on perçoit. En ce qui concerne tes facultés de perception, être extrêmement présent dans ton attention consciente est le mieux que tu puisses faire en terme d'expérience du moment présent au sens conventionnel du terme. Toutes les expériences, tous les états et tout ce qui est perçu doivent être relatifs et ne seront jamais absous. L'absolu n'est pas relatif, il ne peut pas exister en relation à quoi que ce soit.

Quant aux notions de concept et de son, tu n'étais certainement pas dans le Moment Présent au sens d'absolu. Tu étais peut-être très présent et peut-être faisais-tu l'expérience de ce moment préalablement aux pensées et aux interprétations. Bien que cela soit un basculement puissant et peut-être même une révélation, cela reste une expérience relative. Est-ce que tu vois en quoi cet état de non-concept et d'antériorité à l'interprétation ne peut se définir que par rapport à l'idée de concept et d'interprétation, et est donc relatif ? Une telle présence est utile et puissante, et constitue la meilleure expérience du moment présent au sens usuel du terme que tu puisses avoir. Cependant, il ne s'agit pas d'une conscience du Moment Présent. – Peter

~~~~~

Charly Inthavong
Fresno, Californie

~~~~~

Peter,

J'ai remarqué qu'une grande partie de mes motivations provenaient d'un sentiment de mécontentement. Comment t'y prendrais-tu pour concilier un sentiment de contentement avec un désir de progrès ? – Charly

Charly,

Les deux n'ont vraiment rien à voir l'un avec l'autre. Le mécontentement est une disposition mentale qui peut effectivement te pousser à supprimer cette souffrance. Mais tu pourrais tout aussi bien juste supprimer la souffrance et arrêter d'être mécontent. Si tu veux comprendre et créer quelque chose de plus grand en tant que tel, alors fais-le, tu n'as pas besoin de souffrance pour te motiver.

Tu confonds aussi peut-être contentement et bonheur. Le contentement apparaît lorsque la survie - physique, sociale, personnelle, émotionnelle - de ton soi semble fonctionner et bien se porter. Ce n'est pas ça, le bonheur. Le bonheur, c'est être heureux avec tout ce qui se produit, que tu l'aimes ou ne l'aimes pas. Une telle liberté te place dans un rapport différent avec la vie où tu peux décider de créer ce que tu veux sans avoir besoin d'autre motivation que la simple joie de le faire ou de contribuer à l'humanité. – *Peter*

~~~~~  
 Stefan Von Leesen
 Hambourg, Allemagne
 ~~~~~

Salut Peter,

Il y a des questions qui me trottent dans la tête depuis un moment. Tu sais probablement que je propose des séances thérapeutiques aux gens (ostéopathie, massage des tissus profonds). Bien que la plupart des retours de mes clients soient positifs, j'ai du mal à croire que ça soit effectivement le cas. Il me semble que je ne connais quasiment rien de ce qui pourrait les aider. Si je me contente de les écouter en évitant de tirer des conclusions trop rapides, il se peut que je reste là sans savoir quoi faire pour les aider.

Bien que selon ton point de vue, cela semble raisonnable de partir d'un état de non-savoir, je me suis toujours demandé à quel moment la compétence rentre en jeu - est-ce être compétent que d'admettre qu'on ne sait pas ? Probablement pas. En disant cela, je sens monter en moi un fort sentiment de honte à l'idée de ne pas savoir. Dans le cadre thérapeutique, c'est encore plus dur car le client me fait confiance pour poser un diagnostic que je peux à peine faire, excepté pour les syndromes évidents types joints disloqués.

En ce moment, je propose de moins en moins de séances à cause de cela, et c'est fort dommage car j'aime travailler avec les gens. Outre l'aspect de non-savoir, il semble y avoir tant de niveaux dans le système humain qui peuvent être altérés (le fascia, la lymphe, les veines, les artères, le système nerveux, etc.) qu'il semble presque impossible de savoir. Sachant que tu as étudié la médecine et que tu as une grande connaissance du corps humain, je me demandais ce que tu aurais à répondre à ce sujet. Merci d'avance – *Stefan*

Stefan,

Tu laisses ta réaction personnelle interférer avec ton métier. Si tu ne sais pas, alors « incarne » le fait de ne pas savoir. Ressentir de la honte laisse supposer que tu le vois comme quelque chose de mal et que tu te considères comme un escroc. Si tu es un escroc, dans ce cas arrête. Étudie et apprends ce que tu as besoin de savoir dans ton domaine de compétence pour aider les gens. Ne présente pas ce que tu fais comme une panacée et ne laisse pas tes clients le voir de cette manière. Sois clair sur ce que tu peux et ne peux pas faire. S'ils ont un problème avec lequel tu ne peux pas les aider, suggère-leur le domaine ou la personne les plus appropriés selon toi pour leur venir en aide, ou dis-leur simplement que tu ne sais pas. Problème réglé.

Une chose qu'ont tendance à faire les thérapeutes de tout bord est d'essayer de promouvoir leur technique comme une panacée. Foutaises. Aucune thérapie ne peut probablement soigner toutes les maladies humaines. Bien sûr, outre l'orgueil que cela suppose, la principale raison à cette tendance est d'augmenter les ventes de leur produit. N'essaie pas de vendre ce que tu fais comme si cela pouvait soigner tous les maux. Cela te laisse la possibilité de ne pas

connaître tout sur tout en dehors, ainsi qu'au sein même de ton champ de compétence.

Si quelque chose apparaît comme pouvant être résolu par ton domaine d'expertise mais que tu ne sais pas comment t'y prendre, alors pars de là où tu en es et réfléchis-y. Concentre-toi sur le problème, continue à te poser des questions sur le client et sur toi-même et essaie de devenir de plus en plus clair sur ce sur quoi tu dois poser ton attention. Ce faisant, il devrait t'apparaître clairement quelle direction emprunter pour trouver une solution. Pour les médecins également, la prescription d'un traitement n'est bien souvent qu'une hypothèse ainsi qu'une expérience pour voir ce que cela donne. Si le problème est résolu alors pas besoin d'entreprendre de nouvelles actions. Sinon, ou si une mauvaise réaction au « traitement » se manifeste, ils ont alors un retour supplémentaire pour compléter leur diagnostic. Procéder de cette manière n'est pas forcément une escroquerie mais peut être une tentative honnête de rester ouvert aux retours et au changement. Cela signifie que tu dois te tenir prêt à te tromper dans tes hypothèses mais tant que tu es honnête sur le fait qu'il ne s'agit que d'hypothèses, tu n'as pas à avoir honte de quoi que ce soit.

Utilise le non-savoir pour t'aider. N'aie pas la bêtise de penser qu'avouer ne pas savoir fait de toi un escroc. Si tu n'es pas bon dans ce que tu fais, tu ne vas probablement pas pouvoir aider beaucoup de gens. Si tu n'es pas bon, alors deviens bon ! Sois authentique à propos de là où tu en es et où tu veux aller. Et ne te discrédite pas sous prétexte que tu ne sais pas tout, cela ne fera que te miner alors qu'il s'agit d'un problème social personnel qui n'a rien à voir avec ton métier. Dans ce cas, sois professionnel et sépare tes inquiétudes et difficultés sociales et personnelles de ton travail. – *Peter*



Ruines d'une ancienne cité romaine sur le Rhin



La vie vue de près

## Cette newsletter prend fin

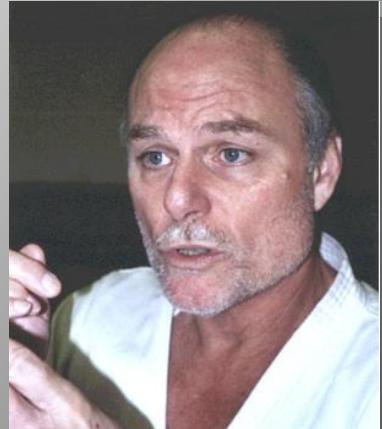
Faites connaître notre nouveau site à vos amis :

[www.PeterRalston.com](http://www.PeterRalston.com)

Ou l'ancien : [www.ChengHsin.com](http://www.ChengHsin.com)

Continuez de nous envoyer vos questions et contributions par mail ! Pensez à nous préciser votre nom complet et votre adresse.

A la prochaine,  
Peter Ralston



Enseignements en France et en Europe.

VISITEZ NOTRE SITE FRANÇAIS :

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

