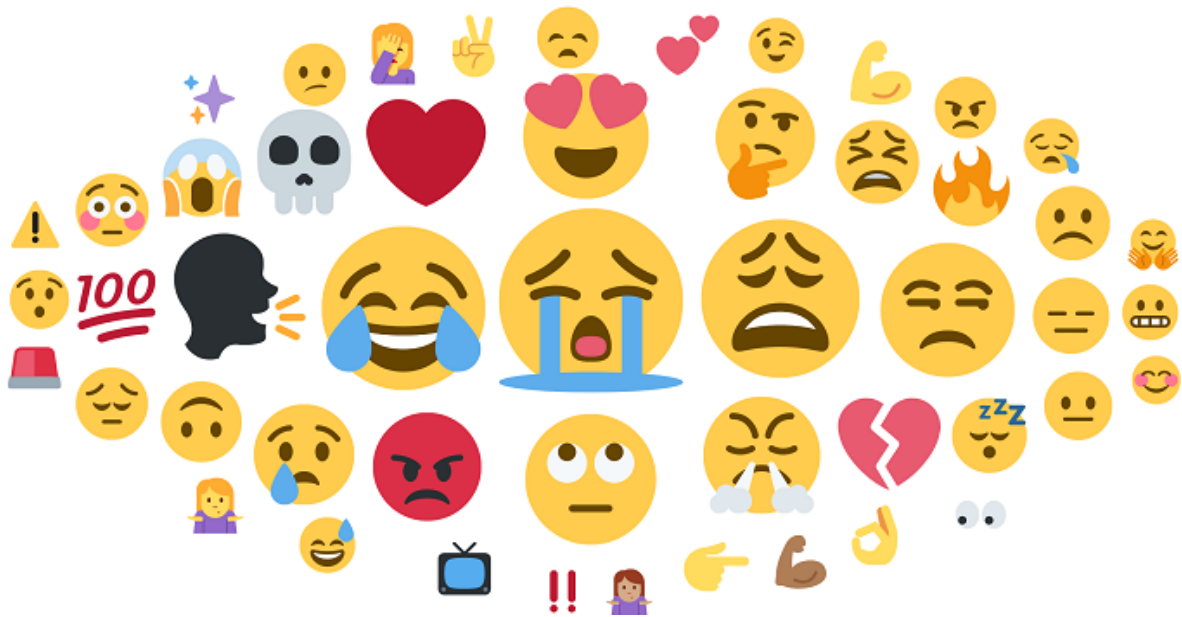


CLESSENTIELLE N° 7

EXPRIMER NOS PENSEES C'EST-A-DIRE COMMUNIQUER



Savez-vous combien il est intéressant de savoir communiquer en y mettant de la couleur, je veux dire... des sentiments :

Qu'est-ce que le sentiment ?

Le **Sentiment** est la composante de l'**Emotion** qui implique les fonctions cognitives de l'organisme, c'est à dire les grandes fonctions de l'Esprit (*perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement*).

L'Esprit perçoit, reconnaît, mémorise, raisonne, décide, se meut, en fonction de nos sentiments ; nous avons un bon ou un mauvais état d'esprit. **L'âme effectue un tri et ne garde que le meilleur** ; elle s'alimente de nos pensées les plus hautes grâce à notre Esprit. Je vous explique ci-dessous un peu plus en détails.

Un exemple : Je me mets à pleurer si je vois un parent battre son enfant. Le sentiment dont je veux parler, c'est le sentiment d'amour.

Pour moi, il y a deux sentiments dont tous les autres dépendent :

L'amour ,



et **la peur**...

Aussi, nous recevons l'**Expérience** (de la « FNI », on va l'appeler ainsi, ou encore « Force Non Identifiée », (qui vient de Dieu, pourquoi pas, si l'on adhère à cette idée), ou bien tout simplement de **notre force intérieure**, tirée de l'énergie de l'univers. J'aime assez cette notion de Force innée. Et tous, nous la possédons.

Ainsi, cette **Expérience**, nous sommes obligés de l'accueillir sous forme d'**épreuve**. Et **l'épreuve est indispensable, en vue de parfaire notre âme**. C'est un instrument de travail pour nous améliorer.

Au début de mes analyses, pour m'aider à comprendre comment nous fonctionnons, je me suis appuyée sur des données philosophiques. Il y a un ordre à tout, dans les choses !

Concrètement, ce sont notre corps et notre cerveau qui commencent par percevoir et qui vont créer quelque chose de moins palpable : **le sentiment** (d'amour ou de peur), à l'intérieur duquel vont prendre place diverses émotions (pleurs, joie, terreur, colère...). Le sentiment est donc bien un composant de l'émotion comme défini dans certains dictionnaires.

Nous rencontrons régulièrement des événements plus ou moins forts, quelquefois brutaux qui nous conduisent vers des **émotions**.

Ce sont ces émotions qui nous entraînent vers nos états de conscience. Et là, il y a du travail. On est en plein dans l'esprit qui est un peu la plateforme spirituelle... le carburant de notre vie. Nous allons être invités à y travailler pour améliorer notre conscience sur le niveau le plus élevé. Peu de personnes ont pris conscience de cette joie de pouvoir jongler avec notre plus important potentiel.

Vous avez compris, il s'agit de **notre âme**. Même si tout cela nous semble virtuel, nous entrons pourtant, après avoir pris conscience de ces valeurs, dans la magie de la réalité.

Mon âme, mon double intérieur, mon **Jimini Cricket**, comme je m'amuse à dire, *l'entité qui poursuivra son chemin avec moi, même au-delà de la mort*, travaille de la meilleure façon qui soit, grâce aux fonctions de mon Esprit, et je m'exerce à ce qu'elles soient elles-mêmes "des fonctions les plus élevées".

Je tiens à partager ces pensées parce que je trouve que c'est magique de constater que notre propre personne améliore constamment sa qualité de vie, en devenant conscient des améliorations possibles qui sont à la portée de tous.

Le message « Divin » (au sens propre comme au sens figuré) est le plus **puissant**. Il nous arrive par **l'Expérience que nous recevons**, et plus nous en sommes gourmands, plus nous en recevons.

L'expérience, pour moi, c'est La Force, ou Dieu, comme l'on veut, *soit : le Passeur de belles choses*. (Après la pluie vient toujours le beau temps). Après le beau temps,

reviendra la pluie, mais il y aura comme un réchauffement de la petite planète que nous sommes à nous seuls, si nous sommes attentifs.

Si je veux changer mon état d'esprit pour améliorer mon âme, je dois être à l'écoute de mes expériences ; si je n'en tiens pas compte, elles se répèteront, jusqu'à ce que j'aie compris leurs messages. Je pense que ces notions vous parlent.

Puisque, à présent, nous avons pris conscience de cette amélioration possible, nous pouvons commencer par **apprendre, ou réapprendre à communiquer.**

EXPRIMER NOS PENSEES, SOIT COMMUNIQUER

Mais pas n'importe comment !



Je trouve qu'en règle générale, les gens parlent trop et (ou) trop vite ; il serait préférable qu'ils communiquent un peu mieux. J'ai fait partie de ces gens, mais je vous assure, je fais davantage attention à mon langage, à ma communication, depuis que j'ai pris conscience de ce phénomène. En fait, je ne parlais pas trop vite, mais je me suis mise à parler beaucoup, ayant subi des interdictions de *l'ouvrir*, lorsque j'étais enfant. Il ne fallait donc que la *fermer*. Imaginez... vous avez plein de choses à dire, car vous découvrez la vie... et vos proches refusent obstinément que vous preniez la parole, sous peine de prendre une *volée*. Il est des mots que l'on n'oublie jamais. Quelle frustration, n'est-ce pas ? C'est certainement pour cette raison, qu'une fois « libérée », j'ai eu besoin d'extérioriser tout ce trop-plein de mots, mais par écrit. Si on me demande de prendre la parole en public, je perds mes moyens. Je ne suis donc pas aguerrie sur ce point, mais croyez que j'y travaille ardemment. Je ne parlerai pas de l'écoute, que je développerai dans une autre Clessentielle.

Prendre plaisir à dire, et désirer être compris

Voici une anecdote :

Annie était l'une des clientes de mon magasin de prêt-à-porter. Elle avait tendance à avoir beaucoup de choses à dire. Elle était d'une volubilité insoutenable, et s'exprimait en un temps record ! J'appréhendais de la voir arriver car je savais que j'allais devoir lui faire répéter ses phrases plusieurs fois avant de comprendre totalement ses désirs. J'étais gênée, mais je ne savais pas qu'elle aussi, l'était !

Un jour, Annie m'avoua qu'elle était en effet très gênée par ce handicap, et que la situation empirait encore, du fait qu'elle en était devenue consciente.

La balle était arrivée dans mon camp pour tenter de l'entraîner vers une remise en question. Je lui dis que je connaissais un peu ce problème, que je pouvais l'aider. Nous nous sommes donné un premier rendez-vous durant le weekend. Vous constaterez que les gens n'arrivent jamais pour rien dans votre vie. C'est toujours pour vous apporter quelque chose qui va vous permettre d'évoluer sur le bon chemin.

Annie était donc consciente de son handicap. Je lui ai d'abord demandé si elle avait pris également conscience qu'il fallait qu'elle trouve un moyen de guérir de cette sorte de « syndrome ». J'avais lu un livre à ce sujet, afin d'aider une petite nièce qui présentait elle aussi ce problème.

La réponse fut non. Elle n'avait jamais réfléchi à la possibilité de pouvoir s'exprimer autrement. Je me suis permis de lui poser des questions comme :

Après quoi courez-vous ?

Tout en lui donnant quelques explications comme : C'est un défaut des temps modernes, qui trouve son origine quelque part entre le stress, la pression, le manque d'écoute ou de prise de considération, mais pas que ! Cette « anomalie » est souvent liée à notre tendre jeunesse. Elle peut en effet provenir d'une frustration vécue lors de notre enfance.

Et je lui ai montré, en la singeant, ce que la personne qui se trouvait en face d'elle, pouvait penser de cette façon d'être. J'avoue que ce n'était pas trop sympa, mais il fallait un déclic. J'en avais subi de tels, lorsque je parlais trop et qu'une âme intentionnée me l'avait fait remarquer. (Je m'étais vexée et m'étais enfermée dans ma coquille, durant un moment, mais ensuite, j'avais désiré changer mon comportement). Mais à chasser le naturel, on ne fait qu'en accélérer sa course ! J'ai fait un bon travail sur moi, en découvrant les raisons de ce dysfonctionnement. Car c'en était un.

Mais revenons à Annie. Elle s'était mise à rire. Cela avait été plus fort qu'elle.

Elle m'avait dit : « Vous exagérez peut-être un peu ! ».

J'avais répondu :

« Non... franchement, Annie, je ne sais pas faire aussi rapide que vous, et si je m'y risquais, ma langue fourcherait ! »

Elle parlait si vite que sa parole en était linéaire. Il fallait qu'elle comprenne que les consonnes forment le rythme et les voyelles l'espace que l'on donne à la parole. Il fallait qu'elle s'exerce à bien articuler tous les mots de sa phrase en la structurant au mieux. Je l'ai entraînée sur des *virelangues* : **tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter.**

Nous sommes **tous** plus ou moins stressés. La personne que l'on a devant soi, à qui l'on s'adresse, l'est peut-être elle-même. Son stress se manifeste certainement d'une autre façon. Mais cela ne se voit pas forcément au premier abord.

Ce défaut reflète un trait de caractère : le manque de confiance en soi et l'hyperactivité. Cette méthode n'est pas très élégante et fait ressortir un **manque de maîtrise de soi, de la timidité, de la nervosité, un manque de synchronisation.**

Cet état fait inmanquablement rater un entretien d'embauche.

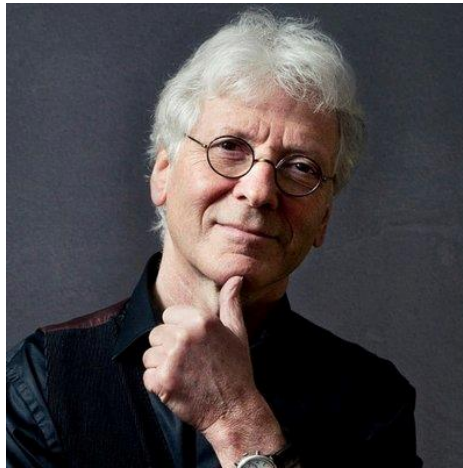
On attribuera rarement un poste à responsabilité à une personne qui semblera trop réactive, trop nerveuse.

Ce n'est pas à l'employeur de régler ce problème, souvent révélateur d'un phénomène plus profond.

Il y a des clefs pour calmer son débit de paroles :

- 1°) Respirer tranquillement et profondément, avant de prendre la parole,
- 2°) Jouer avec la valeur des sons. Profiter des voyelles pour traîner un peu sur le mot. Il faut les étirer un peu.
- 3°) Prendre en compte son interlocuteur et ne pas oublier de se mettre à son service. Profiter des points en fin de phrase, faire des pauses de quelques secondes.
- 4°) S'entraîner à écrire des petites phrases qu'on aimerait placer, en se souvenant bien de tous les conseils précédents. Et les dire à haute voix.
- 5°) S'exercer à lire à voix basse. L'effort supplémentaire que l'on fait pour expulser l'air quand on parle un ton plus bas ralentit automatiquement notre débit de parole.

C'est l'interlocuteur qui devra faire le tri des mots qui auront été employés. S'il n'entend que trois sur dix, cela ne sera pas simple. Ne pas perdre cela de vue.

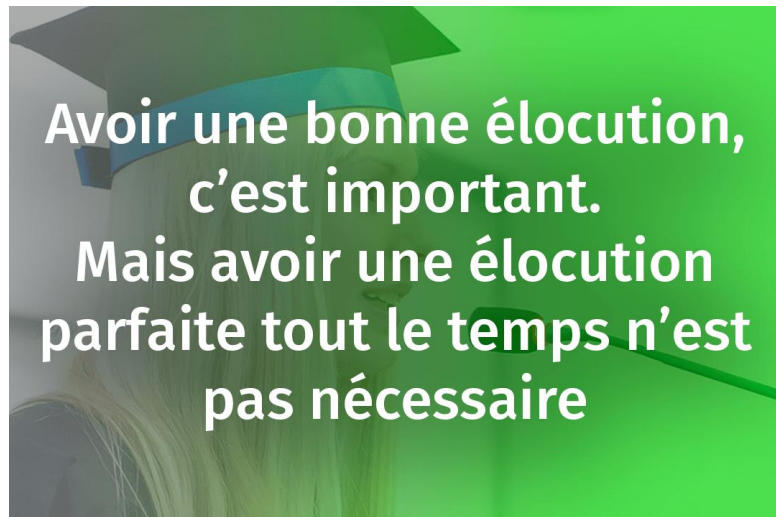


On peut très bien se corriger. Des coaches comme **Jean Sommer** peuvent aider à enrayer ce problème : [https://www.youtube.com/watch?v= Qz32h3SYuM](https://www.youtube.com/watch?v=Qz32h3SYuM)

Jean Sommer, (il y en a autres), pourra vous guider dès lors que vous aurez pris conscience que votre débit de parole est trop rapide.

On a pris des crises de fous rires avec Annie. Nous nous sommes revues plusieurs fois pour ce problème, plusieurs heures et sommes même devenues de bonnes copines.

Dès lors qu'Annie eut pris confiance en elle, elle changea du tout au tout. Elle se souvenait qu'elle avait peur de parler à ses parents, qui eux, semblaient si sûrs d'eux. Ils employaient un vocabulaire précieux. Ils la reprenaient sans arrêt, sur tout ce qu'elle disait. Elle parlait vite pour qu'ils ne l'interrompent pas sans arrêt. Et hop ! L'habitude s'encren en elle. Je lui ai dit que je trouvais qu'elle employait les mots justes, et qu'ils n'avaient pas besoin d'être pompeux pour qu'on la comprenne. Elle était heureuse que je lui aie fait ce compliment.



Ce n'était plus la même personne quand je la revis plusieurs années après la vente de mon magasin.

Comme Annie, peut-être avez-vous des idées à partager, une envie de communiquer avec les autres mais... sans ressentir la conviction que ce que vous avez à dire est important. Peut-être ressentez-vous cette urgence de vous débarrasser rapidement de vos mots pour que l'attention se porte vite sur quelqu'un d'autre.

Dans ce cas, j'espère que ces quelques mots vous aideront à retrouver le calme propice à une meilleure communication. On a tous plus ou moins besoin de ce rappel. Même moi, je l'avoue, d'autant que je vais me lancer dans les enregistrements de petites histoires que j'ai écrites. Je vais même peut-être enregistrer mes Clessentielles, lorsqu'elles seront toutes en ligne, au rythme, je vous le rappelle de : une par semaine.

**Pensez à votre interlocuteur
A la façon « élégante » dont vous souhaitez partager.**

**Ceci est valable également en ce qui concerne les écrits.
Prendre le temps d'écrire les mots est aussi important que de les dire,
*(en évitant de faire des fautes d'orthographe, c'est encore mieux !)***

Il faut garder à l'esprit que l'objectif de la parole et des mots est : de **partager**, c'est-à-dire mettre en valeur votre message et vous mettre en valeur aussi. Car les mots ne sont rien, sans la personne qui les exprime. En se pressant de dire, on se dépêche de fuir... Ce qui peut donner l'effet inverse à celui recherché, qui est de **communiquer**.

Communiquer doit être une action pure, une émission qui vient de la profondeur de son être.

La communication, c'est bien le fait d'établir une relation avec autrui, de transmettre quelque chose à quelqu'un, encore faut-il que cela vienne de son moi profond, faisant toujours appel aux sentiments les plus élevés.

Et si nous commençons par penser, avant de communiquer !

En toutes circonstances, il est conseillé d'abord de "**Penser**"; il faut savoir que la pensée et les sentiments sont deux choses distinctes, même s'ils se produisent parfois au même moment. La pensée nous amène une image ; si nous prenons le temps d'amener cette image, la communication deviendra absolument claire ; la difficulté, c'est de prendre suffisamment de recul pour faire preuve de discernement, pour Penser et amener l'Image la plus élevée qui sera réémise en propos.

J'applique (*enfin, je m'entraîne à appliquer*), en toutes circonstances, une règle de base, (J'ai lu les 3 Livre de Neale Donald Walsh : *Conversations avec Dieu*). Cela m'a vraiment beaucoup aidée. Je n'ai pas toujours été celle que je suis aujourd'hui, mais je me sens si bien, en appliquant quelques règles de sagesse, que je m'emploie à respecter, notamment, les quatre accords toltèques. C'est un travail de chaque instant, un travail d'écoute de son être intérieur, de sa source, de l'amour qui est en nous.

Ma pensée et mon Sentiment les plus élevés, ma Parole la plus Claire, renferment la Joie. Les paroles les plus claires au sens spirituel sont celles qui contiennent **la Vérité**, la belle vérité, pas celle que l'on a tendance à déformer, voire même à la transformer en mensonge. **Le Sentiment le plus magnifique est celui qu'on appelle l'Amour**. Nombreux autres sentiments découlent de celui-ci.

Chacun est bon au fond mais il n'en a pas forcément conscience.

Par exemple, le message que je viens de communiquer émane de ma pensée la plus profonde, de mon sentiment le plus respectueux et j'ai déversé quelques mots qui me semblent bien choisis.

Mais ce message sera-t-il entendu, compris ?

Peut-être semblera-t-il trop beau pour être vrai, peut-être vous semblera-t-il difficile à suivre ? Peut-être me critique-t-on car oui, aujourd'hui, j'ai tout pour être heureuse... enfin presque... car tant de gens souffrent autour de moi, bien plus que moi ! Tant de gens meurent, dont ceux que j'aimais ! Tant de gens tombent malades, dont ceux que j'aime ! Je me dis que je n'y suis pour rien et que j'ai le droit à ce bonheur mérité, avec l'homme que j'aime. Nous mettons suffisamment de choses en place pour nous y retrouver tous deux. Je fais ma part des choses pour aider au mieux mon prochain. Je créé, j'écris, je peins, je chante, je joue du piano. J'ai donc développé des bonheurs qui sont les *cannes d'argent* de ma vie. Bref... je me sens bien dans ma peau.

A mon niveau, en toute humilité, je ne peux que partager mes idées et aider du mieux que je peux les gens qui en ont besoin, qui viennent à moi, à travers ce petit Institut virtuel, à travers mes Clessentielles.

C'est dans un seul but de partage que je fais passer ces messages, je vous le promets. Je ne suis pas un guru. Je ne cherche pas à faire de prosélytisme. J'explique seulement comment je suis parvenue à alléger mon âme et me sentir bien. J'ai encore un tas de choses à découvrir. Je fouine, je cherche, j'analyse, je prends des notes sur un petit carnet que j'ai toujours sur moi, dès que La Force m'envoie un signal, et je mets en pratique. Ensuite, je partage.

La communication passe aussi par notre physique. Je crois aussi d'ailleurs qu'on a le physique qu'on mérite et que nos traits changent en fonction de notre état d'esprit. Personnellement, je ne trouve personne très moche ou très beau si je n'ai pas ressenti

sa belle âme au fond de moi. Je serais bien tombée amoureuse "d'Eléphant Man" ; il était si beau de l'intérieur, oui, j'aurais pu tomber amoureuse d'un tel homme.

Peut-être que c'est dans une autre dimension que se trouvent les messagers les plus importants et que ce sont mes guides qui me transmettent des belles pensées, des sentiments profonds, et mon expérience. En chaque circonstance, je prends soin d'inviter mon esprit, certains disent un "Etre de Lumière", à entrer en contact pour communiquer et m'aider à trouver mon sentiment le plus noble. J'en réfère déjà à mon petit Jiminy Cricket (ma conscience) et si j'en ai vraiment besoin, j'appelle Virgil, mon guide. Peu importe la façon dont on y parvient, le tout étant de mieux avancer dans notre existence, d'être heureux et de rendre heureux si on en a la possibilité.

Alors, à quand la première prochaine expérience qui vous fera peut-être mettre en œuvre votre implication à rechercher votre pensée la plus élevée, votre parole et votre sentiment les plus clairs ? Sera-ce pour tout à l'heure, cet après-midi, ce soir ? Pas besoin d'adhérer à une religion précise pour *se faire beau*, physiquement et moralement.

Des milliers d'occasions nous sont données qui nous apportent la vérité dans l'Amour, donc, le Bonheur.

Personnellement, vous l'aurez compris, je crois en une **Force Suprême**, et je n'ai pas honte de le dire. J'ai découvert que ce « Dieu » **communiqué par les sentiments**, et ce même en dehors de toute religion. J'ai des convictions, mes convictions. **Cette Force coule en nous tous.**

Nous pouvons faire de même : **communiquer par les sentiments, car le sentiment est le langage de l'âme.**

Aussi, j'essaie de transmettre de cette façon, le plus possible et c'est comme cela que je me sens bien.

Si je veux savoir ce qui est bien pour moi, s'agissant d'un acte précis, j'observe mon ressenti le plus profond par rapport à cet acte, j'entre quelquefois en méditation, j'ouvre un livre épais au hasard (qui n'en est pas) et je trouve un début de réponse.

Les petits Cods m'aideront encore, pour aller plus loin.

Surtout, optons pour la **CNV** (Communication Non Violente).

Grâce à notre langage et à notre aptitude à échanger avec bienveillance tout en inspirant aux autres le désir d'en faire autant.



Je conclurai par une petite piqûre de rappel que j'ai retrouvée dans L'encyclopédie du savoir relatif et absolu de Bernard Werber.

Les 9 problèmes de communication

Entre ce que je pense,
ce que je veux dire,
ce que je crois dire,
ce que je dis,
ce que vous voulez entendre,
ce que vous entendez,
ce que vous croyez en comprendre,
ce que vous voulez comprendre, et
ce que vous comprenez,

Il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre.

Je trouve que ça vaut le coup de s'appliquer tout de même à bien communiquer.

J'ai élaboré ce texte d'après une idée trouvée dans "Conversations avec Dieu" de Neale Donald Walsch - Tome 1. A partir de cette expression : [Le sentiment est le langage de l'âme](#), j'ai eu l'idée de dissenter sur ce sujet. J'espère que vous avez apprécié.

Rendez-vous la semaine prochaine, avec la **Clessentielle 8**

Vous pouvez également lire (au rythme d'une par semaine)

LES CLESSENTIELLES DE LEA

CLEF 1 : COMME UN ARC-EN-CIEL

CLEF 2 : L'ÉVEIL AU BONHEUR

CLEF 3 : LÂCHER PRISE AVEC SON EGO

CLEF 4 : LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

CLEF 5 : CHASSEZ LES ONDES NÉGATIVES

CLEF 6 : LE HASARD... EN EST-CE UN ?

CLEF 7 : EXPRIMER SES PENSÉES - C'EST-À-DIRE COMMUNIQUER

CLEF 8 : LA LOI D'ATTRACTION

CLEF 9 : DÉPASSER NOS SOUFFRANCES

CLEF 10 : NE PAS ATTENDRE DE RECONNAISSANCE

CLEF 11 : LES QUATRE LOIS UNIVERSELLES

CLEF 12 : REPARTIR À ZÉRO

CLEF 13 : NOS HUIT CORPS SUBTILS

CLEF 14 : HO'OPONOPONO

Léa Colett
Bien amicalement