

# Livre d'Or

**"Ils ont transformé  
leur vie!"**

Découvrez le témoignage  
de personnes qui ont bénéficié de la méthode

**"RESSOURCES & ACTUALISATION"**

**100% AUTHENTIQUES**

**RESSOURCES & ACTUALISATION**

*Pour votre Épanouissement & votre Bien-être*

# *Livre d'Or*

**Ce que vous allez  
trouver  
dans ce "Livre d'Or"**

*"Tous les échanges et témoignages que vous allez  
trouver dans ce livre d'or sont **100 % AUTHENTIQUES.***

*Ils proviennent des échanges que Bruno a en permanence  
avec ses élèves pendant la durée des cours à travers  
les questionnaires d'évaluation de la pratique.*

*Ainsi vous pourrez vous faire une idée précise  
de la portée de cette démarche.*

*Peut-être que le vôtre figurera parmi ceux  
qui ont accepté de participer à cette œuvre collective.*

*Très bonne lecture"*





## ■ Mireille D

**Est-ce que cette méthode vous a donné envie d'être meilleure pour vous-même, autrement dit est-ce que votre rapport avec vous-même s'en est trouvé amélioré ?**

■ Oui, j'ai beaucoup de plaisir à pratiquer, je cherche à me garder du temps pour le faire et à me protéger plutôt qu'à, comme avant, tout rentrer en moi et à retourner contre moi les choses que je n'arrivais pas à exprimer jusqu'à m'en provoquer des maladies et des douleurs. Maintenant mon corps m'est très cher puisque je le connais bien et je cherche à le prendre en considération et à le ménager.

**Naturellement il vous faudra du temps pour arriver à domestiquer votre propre esprit, mais dès à présent percevez-vous des changements dans votre existence même, dans vos rapports avec les autres, vos comportements, voir même au niveau de la santé, la qualité de votre sommeil ? Essayer de faire ici un bilan le plus complet de ce que la démarche vous a apporté de concret. Vous détendez-vous mieux maintenant ?**

■ Je cherche à savoir ce qui vient de moi et ce qui vient des autres ou de l'extérieur. Je cherche à prendre du recul dans les moments de stress à mon travail. La semaine écoulée a été très dure pour moi professionnellement à cause de changements importants que je n'apprécie pas. Je suis restée très positive, confiante en moi et en l'avenir, ouverte à ce changement qu'il y a quelques semaines j'étais prête à refuser et à me rendre malade. J'étais malgré tout assez tendue par toutes ces nouveautés et j'avais donc le sommeil perturbé mais je ne gambergeais pas trop, je cherchais sans cesse à me détendre en envoyant du souffle dans tout mon corps. Je suis sereine à l'idée de reprendre demain même si la charge de travail est forte et l'ambiance tendue. Je pense qu'avec mon optimisme tout va finir par s'arranger. Je pense à mon corps et essaye de le ménager.

**A-t-elle également contribué, à travers les enseignements qu'elle véhicule et la pratique, à changer votre état d'esprit, commencez-vous par exemple à poser un regard différent sur votre existence, ressentez-vous qu'elle peut-être abordé sous différents angles ?**

■ Je travaille sur mon optimisme et, c'est comme pour la pratique, plus on l'est, plus on le devient. Je trouve toujours un côté positif aux choses qui avant me paraissaient négatives. Je ne me pose plus en victime comme avant. Je ne m'inquiète plus des remarques des gens, s'ils m'aiment ils n'ont pas de raison d'être désagréables et s'ils ne m'aiment pas, ce n'est pas grave, moi non plus je n'aime pas tout le monde.

**En ce qui concerne la pratique d'expansion de la conscience au niveau de l'espace et du temps, avez-vous réussi à étendre facilement votre conscience à travers ces deux dimensions, ou cela vous paraît-il trop abstrait ?**

■ Au début cela m'a paru un peu difficile, j'ai pratiqué deux fois en écoutant le CD. Et puis la fois d'après, je me suis envolée de mon lit pour survoler Paris, puis les endroits que j'apprécie en France, puis des pays lointains, puis la planète. J'en ai profité aussi pour survoler, en deuxième partie, mes ancêtres mais ce fut plus dur pour survoler ma descendance. C'était très agréable et très surprenant. La fois d'après j'ai essayé de ne pas prendre mon envol et je suis restée plus calme et très sereine.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Christine M

Bonjour Bruno,

Voilà, je viens de terminer le 1er cycle et j'en suis heureuse. Heureuse d'avoir entamé cette démarche si enrichissante. Il est vrai qu'il est difficile de changer ses habitudes et ses manières de faire, de réagir et de penser. . .

Les changements dans ma vie ne sont pas fulgurants. C'est très bien d'ailleurs. Cela m'oblige à persévérer. Et en y réfléchissant. Bien, j'ai quand même acquis certains bons automatismes (positiver toujours, même dans le négatif, se détendre. . . par exemple).

Je vous remercie très sincèrement Bruno pour me permettre, à travers la méthode, mais aussi à travers votre soutien (car chaque fois que je vous ai questionné, vous avez répondu très rapidement) de rendre ma vie meilleure.

Rien que par respect envers vous, et toutes les personnes qui vous ressemblent, face à cette générosité, et grandeur d'âme, j'estime que nous les élèves, nous n'avons pas le droit de baisser les bras aussi facilement.

Pour ma part, je vais commander rapidement le cycle 2.

Un très grand merci.

Bonne journée

Christine

## Votre entraînement vous apporte-t-il des changements dans votre quotidien et même dans votre vie en général ?

■ Dans ma vie en général, je suis beaucoup moins négative, et donc moins angoissée, inquiète et donc moins déprimée. Ceci a un impact très positif directement sur mon entourage. J'ai cessé de chercher un responsable à mon mal-être ;

Dans mon quotidien, j'ai appris à appréhender les événements beaucoup sereinement, à gérer mon stress au travail (même si c'est le plus difficile) et à m'accorder du temps sans culpabiliser.

## Votre pratique au quotidien entraîne-t-elle pour vous des prises de consciences ?

■ Nous avons tendance à rendre les autres responsables de nos maux, alors qu'effectivement c'est l'exagération de nos réactions qui amplifie la gravité des choses et qui fait que nous sommes ensuite malheureux.

Il faut savoir se remettre en question de temps en temps aussi.

Nous ne savons pas apprécier ce que nous possédons déjà et nous sommes toujours en quête du « mieux ». C'est pourquoi, nous nous créons toujours de nouveaux besoins... ce qui entraîne stress, angoisse etc.

## Quelle a été votre impression lorsque l'on vous a invité à porter votre attention sur vos organes ? Vous pouvez développer si vous le désirez

■ j'ai été surprise. Il est vrai que dans les moments de stress, on parle « d'estomac noué », de « mal de ventre » mais l'image de l'un ou l'autre de ces organes ne nous vient pas pour autant à l'esprit.

## Depuis, cette impression a-t-elle changée ?

■ Oui je pense maintenant qu'effectivement le meilleur moyen d'Être en harmonie avec son corps c'est d'en Être bien conscient extérieur comme intérieur.

.../...

## Pensez-vous que cette pratique peut vous aider à mieux accepter votre corps ?

■ Ma motivation principale étant d'améliorer mes difficultés relationnelles (vaincre ma timidité et mon manque de confiance en moi). Bien sûr j'ai des complexes par rapport à mon physique comme bon nombre de personnes j'imagine, qui certainement contribuent à mon manque d'assurance. Je n'avais pas réfléchi à cela jusqu'à présent et je pense que oui très certainement la pratique devrait m'aider.

## Quel est votre sentiment sur la méthode en général ?

■ Elle permet de remodeler notre esprit, de nous remettre en question, de changer notre vision des choses (sur la vie, sur les autres).

## Vous détendez-vous mieux maintenant etc. ?

■ Dans mon existence même, oui, la méthode m'aide à prendre plus de recul par rapport aux événements, à mieux gérer mon stress et mes émotions.  
Dans mes rapports avec les autres, non pas vraiment et c'est pourtant là mon principal problème...  
Par contre, j'ai un meilleur sommeil et je me détends plus facilement grâce à la pratique ; je n'hésite pas à y recourir lorsque j'en ressens le besoin  
Dans mon travail, je suis souvent confrontée à l'agressivité. Cela me mettait en colère avant ; plus maintenant.

## Commencez-vous par exemple à poser un regard différent sur votre existence ?

■ Oui, c'est comme si les pièces d'un puzzle se mettaient peu à peu en place dans ma tête : notre existence dépend de la manière dont on agit, ou réagit donc elle ne dépend que de nous ; tout le monde souffre face à des situations difficiles mais chacun a le choix de s'en sortir plus ou moins facilement selon la manière dont il va réagir. « Il faut toujours tirer le positif du négatif » : je l'ai souvent dit mais sans conviction ; aujourd'hui je le dis, j'y crois fermement et je l'applique surtout.

## Au terme de ces 9 semaines de pratique, pouvez-vous essayer de réaliser une liste aussi exhaustive que possible de tout ce que vous a apporté cette démarche ?

■ Je prête plus d'attention à mon état physique en cas de stress (muscles noués, mal de ventre) ; je n'hésite pas alors à pratiquer, même légèrement. Cela me permet de calmer mon esprit et de me détendre.  
Je m'accorde plus de temps ; je fais un peu plus attention à moi maintenant.  
J'arrive plus facilement à modérer certaines de mes émotions (la colère pas exemple).  
J'aborde la vie avec plus d'optimisme.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



Christine M  
suite →

Questionnaire N° 7  
La conscience  
espace-temps

Deuxième cule:  
Le Bilan

## Quel est votre sentiment sur la méthode en général ?

■ Elle permet de remodeler notre esprit, de nous remettre en question, de changer notre vision des choses (sur la vie, sur les autres)

## À présent percevez-vous des changements dans votre existence ?

■ Dans mon existence même, oui, la méthode m'aide à prendre plus de recul par rapport aux événements, à mieux gérer mon stress et mes émotions. Dans mes rapports avec les autres, non pas vraiment et c'est pourtant là mon principal problème... Par contre, j'ai un meilleur sommeil et je me détends plus facilement grâce à la pratique ; je n'hésite pas à y recourir lorsque j'en ressens le besoin. Dans mon travail, je suis souvent confrontée à l'agressivité. Cela me mettait en colère avant ; plus maintenant

## A-t-elle également contribué à poser un regard différent sur votre existence ?

■ Oui, c'est comme si les pièces d'un puzzle se mettaient peu à peu en place dans ma tête : notre existence dépend de la manière dont on agit, ou réagit donc elle ne dépend que de nous ; tout le monde souffre face à des situations difficiles mais chacun a le choix de s'en sortir plus ou moins facilement selon la manière dont il va réagir. « Il faut toujours tirer le positif du négatif » : je l'ai souvent dit mais sans conviction ; aujourd'hui je le dis, j'y crois fermement et je l'applique surtout.

## Pouvez-vous essayer de réaliser une liste de tout ce que vous a apporté cette démarche ?

■ Je prête plus d'attention à mon état physique en cas de stress (muscles noués, mal de ventre) ; je n'hésite pas alors à pratiquer, même légèrement. Cela me permet de calmer mon esprit et de me détendre. Je m'accorde plus de temps ; je fais un peu plus attention à moi maintenant. J'arrive plus facilement à modérer certaines de mes émotions (la colère par exemple). J'aborde la vie avec plus d'optimisme.

## Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ou que vous rencontrez encore ?

■ Au cours des premières pratiques, j'ai eu beaucoup de mal à me concentrer ; aujourd'hui ça va mieux ; enfin ça dépend des jours.

J'ai connu (et connais particulièrement en ce moment) des périodes de découragement face à des situations particulières (et récentes d'ailleurs) ; j'ai l'impression d'être revenue au point de départ mais je garde confiance.

## Vous êtes-vous interrogé sur les causes de ces difficultés ? Quelles sont-elles à votre avis ?

■ Je suis une personne qui pense beaucoup, et à beaucoup de choses à la fois. J'ai compris que je n'allais pas comme cela du jour au lendemain, dompter mon esprit. Les périodes de découragement sont normales (vous le dites Bruno) l'essentiel est de s'accrocher. Je n'ai pas osé, au départ, vous poser de questions par timidité ; j'ai eu tort : vous êtes toujours là pour répondre et pour nous encourager. Merci...

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



Questionnaire N° 1  
L'initiation

## ■ Jean-François S

**Quelles sont vos attentes vis-à-vis de cette démarche, quels sont vos objectifs ? Vous pouvez établir une liste en les classant par ordre de priorité.**

■ Acquérir une plus grande sérénité (poser mon comportement ainsi que poser ma voix) en « gérant » mes émotions et mon stress.

Acquérir une grande lucidité en période de stress intense (cadre professionnel) pour faire la différence et surtout prendre la bonne décision.

**À quoi aspirez-vous dans votre vie en général ?**

■ À un (encore) plus grand bonheur de tous les instants. Aimer « mieux » les êtres qui m'entourent. M'élever spirituellement en tant qu'être humain (élévation spirituelle, intellectuelle, culturelle).

**Qu'est-ce qu'évoque pour vous la phrase : « Ce que vous trouverez dans cette démarche correspond à ce que vous y mettez » ?**

■ Elle évoque le fait que le secret de la réussite réside dans la détermination et dans la régularité de la pratique. Aussi, il revient donc à chacun à s'approprier la démarche. On y récoltera ce que l'on y aura semé

**Au terme de cette semaine de pratique avec l'enregistrement, quel est votre sentiment général ?**

■ Grand effet dès les 2 premiers jours : sérénité et lucidité au quotidien et grand bien-être.

**Réalisez-vous l'importance et la nécessité de créer un meilleur rapport avec vous-même ?**

■ Oui car condition préalable (son bien être) pour ensuite « traiter » les autres avec les mêmes repères.

**Appéciez-vous votre pratique ou au contraire vous semble-t-elle contraignante ?**

■ Je l'apprécie pour la découverte, pour les sensations extraordinaires

**Avez-vous remarqué déjà des changements dans votre vie depuis le début de votre pratique ?**

■ Oui : 1/Réactions posées face à certains problèmes. 2/Une plus grande attention à l'environnement et aux données d'un problème. 3/Un plus grand recul et une positivité face à des contraintes. Trois points qui se sont présentés concrètement durant la semaine et dont j'ai été surpris par mon attitude, mon « positionnement » : en effet sans cette démarche je n'aurais pas réagi ainsi et je me suis surpris à constater avec recul mon regard DÉTACHE sur les événements et la sérénité avec laquelle j'agissais (et non réagissais comme je le faisais auparavant systématiquement). engager

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>

Questionnaire N° 2  
La prise de conscience du  
corps



## ■ Didier F

**Si vous examinez votre parcours depuis le début de votre entraînement, avez-vous aujourd'hui le sentiment que cette démarche a changé quelque chose dans votre existence, aussi subtil soit ce ou ces changements ?**

■ Cette démarche m'a apporté une technique pour calmer mon stress et me préserver de mon anxiété. Je prends plus de distance par rapport à mon quotidien.

**Quel est votre sentiment sur la méthode en général ?**

■ je suis convaincu de l'intérêt de la méthode. Le côté refuge de la pratique m'apporte un grand réconfort. La perspective d'améliorer mon attention, une plus grande présence à moi-même reste pour moi une grande motivation.

**Est-ce que cette méthode vous a donné envie d'être meilleure pour vous-même, autrement dit est-ce que votre rapport avec vous-même s'en est trouvé amélioré ?**

■ J'ai encore l'impression d'être maladroit sur ce point mais je m'accorde plus de temps pour récupérer. Je limite mon temps de travail pour pratiquer et me ressourcer et ça fait du bien.

**Essayer de faire ici un bilan le plus complet de ce que la démarche vous a apporté de concret ?**

■ Je me détends plus facilement et j'ai l'impression d'avoir besoin de moins de temps de sommeil.

**Essayer de faire ici un bilan le plus complet de ce que la démarche vous a apporté de concret ?**

■ Je me détends plus facilement et j'ai l'impression d'avoir besoin de moins de temps de sommeil.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Jean- Paul C

**Au terme de ce cinquième exercice, percevez-vous une progression significative dans votre pratique depuis le début de votre entraînement :**

■ Oui

**Percevez-vous, par exemple, que vous vous détendez plus facilement qu'au début ?**

■ Nettement

**Par rapport à l'exercice précédent, trouvez-vous celui-ci plus profond ?**

■ Nettement

**Votre entraînement vous apporte-t-il des changements dans votre quotidien et même dans votre vie en générale ? Si oui, lesquels ?**

■ Quand je me fais « un cinéma » par rapport à une situation, désormais je m'en rends compte même si je continue quand même à extrapoler et imaginer des choses au début. Une découverte surprenante en revanche : j'ai l'impression de retrouver ma capacité d'émerveillement que j'avais pendant mon enfance : depuis deux jours, lorsque j'écoute une musique que je trouve particulièrement émouvante ou un film recelant une scène poignante, j'en ai les larmes aux yeux, de joie surtout ; c'est une sensation vraiment physique, profonde, très exaltante parce que je la ressens comme quelque chose de « vrai », j'ai vraiment l'impression de me découvrir en fait.

**Avez-vous plaisir à Pratiquer ?**

■ Oui, beaucoup, toujours la curiosité de l'explorateur vis-à-vis de moi-même.

**Parvenez-vous facilement maintenant à focaliser votre attention sur des zones très localisées ?**

■ Cela dépend des zones : par exemple les doigts, très facilement ainsi que le visage (cela réveille parfois de drôles de sensations douloureuses). J'ai plus de mal avec les zones éloignées comme les orteils.

**Quelle impression en retirez-vous ?**

■ Que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. En fait, à chaque pratique, il me devient plus aisé de ressentir une zone particulière, je visite donc et quand je n'arrive pas à ressentir une zone, je laisse pour y revenir à la pratique suivante.

**Votre pratique au quotidien entraîne-t-elle pour vous des prises de consciences ?**

■ Oui, au niveau de mon comportement : je prends progressivement conscience que presque systématiquement, j'extrapole sur une situation alors que n'ayant pas d'informations, non seulement je me trompe en règle générale mais surtout, c'est bien se faire du « mauvais sang » pour rien. Je le fais toujours, mais je me rends compte maintenant.

**Jusque-là, êtes-vous satisfait de votre démarche ?**

■ Nettement

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Véronique B

### Votre entraînement vous apporte-t-il des changements dans votre quotidien et même dans votre vie en générale ? Si oui, lesquels ?

■ Le calme, l'attention, plus de vitalité dernièrement, un sommeil plus réparateur. J'ai pris conscience que mes énervements et mes colères étaient dus à de mauvaises interprétations du réel. Exemple : lorsque mon époux rappelait une tâche à accomplir, je prenais cela pour un ordre de sa part et me croyais obligée de l'exécuter dans l'instant. Je me mettais en colère car je n'acceptais pas qu'il me donne ce que je prenais pour un ordre. (cela fonctionnait comme cela avec mes parents). Lui, ne comprenait pas ma réaction. Maintenant, je sais qu'il s'agit d'un simple rappel pour lui autant que pour moi. Il n'y a donc plus de malentendu. Cela change beaucoup la communication entre nous. Certaines peurs irraisonnées se sont atténuées. Celle du feu par exemple. Je perçois mieux les services que nous rend le feu, je peux craquer une allumette sans la tenir à bout de bras sans pour autant devenir imprudente.

### Avez-vous plaisir à Pratiquer ?

■ Oui, je ne m'évite plus, au contraire, je prends rdv avec moi-même, ce qui me permet d'être mieux avec les autres ensuite.

### Parvenez-vous facilement maintenant à focaliser votre attention sur des zones très localisées, si oui, quelle impression en retirez-vous ?

■ La concentration s'améliore. Jusqu'il y a peu, j'éprouvais une réelle difficulté à me visualiser en fermant les yeux. Maintenant, je me vois et me ressens plus clairement. Mon esprit est également moins assailli de pensées et émotions parasites.

### Votre pratique au quotidien entraîne-t-elle pour vous des prises de consciences ?

■ Ma perception des événements, des paroles d'autrui changent. J'ai conscience aujourd'hui d'avoir été à l'origine de bien des difficultés autour de moi et en moi. Avant, j'en rendais les autres responsables. Je me suis rendu compte aussi que ma vision des gens et des choses devenait moins manichéenne. J'accepte mieux « l'ambivalence » des choses. Je perçois mieux, pas toujours dans l'immédiat, que le négatif peut avoir un côté positif.

### Par exemple (facultatif) :

■ Dans l'actualité de mon pays, une importante négociation institutionnelle va avoir lieu entre Flamands et Wallons. Jusqu'il y a peu, je n'admettais pas les raisons invoquées par les Flamands pour se séparer davantage des Wallons. Pour eux, la Wallonie est un cimetière économique. Ils en ont assez de nous assister. Maintenant, plutôt que de le considérer comme un manque de solidarité de leur part, je vois en leur attitude un encouragement à nous retrousser les manches, à devenir plus créatifs, à oser entreprendre. Comme citoyenne, modestement, j'ai ma part de responsabilité

### Jusque-là, êtes-vous satisfait de votre démarche ?

■ Depuis un bon mois maintenant, des choses changent. Mon entourage s'en réjouit. Je sais que désapprendre les anciennes habitudes et en intégrer de nouvelles (s'en imprégner) demandera encore beaucoup de pratique. Je pense que c'est une entreprise jamais vraiment achevée. Le caractère agréable et efficace de la pratique « booste » la motivation

Pour en savoir plus : <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Éric M

Bonjour Bruno,

*Je voudrais vous remercier de partager avec nous le fruit de vos expériences acquises tout au long de votre chemin et de trouver les mots simples pour nous les restituer.*

*Après tout les livres que j'ai lu, les théories que j'ai essayé d'assimiler, j'ai compris que peut importe la pratique, ce que je devais faire, était le plus simple et se trouvait devant mon nez. . .*

*Pratiquer. . .*

*En fait c'est dans les techniques enseignées dans le Vipassana où je me sens le plus à l'aise, mais il me manquait une sorte de fil conducteur et c'est grâce à votre méthode qu'il me semble l'avoir trouvé.*

*Encore merci et à bientôt.*

*Cordialement,  
Éric*

### Quelles sont vos attentes vis-à-vis de cette démarche, quels sont vos objectifs ?

■ Retrouver la motivation de pratiquer tous les jours. Trouver calme et sérénité en mon for intérieur malgré les sollicitations extérieures. Retrouver confiance en moi et joie de vivre.

### À quoi aspirez-vous dans votre vie en général ?

■ J'aspire à m'éveiller, à évoluer, à me libérer de mes blocages. Plus grand-chose d'autre n'a vraiment d'importance à mes yeux.

**Vous réalisez sans doute après ce premier enseignement, que si nous voulons atteindre certains objectifs dans notre vie, il nous faut réunir toutes les conditions favorables à cette réalisation et éliminer autant que possible celles qui n'y sont pas propices.**

**Maintenant pour vous-même, quels moyens êtes-vous prêts à mettre en œuvre pour atteindre vos objectifs à travers cette démarche ? (actions, démarches, résolutions etc.) ?**

■ J'ai suivi des cours de sophrologie jusqu'au degré 4 avec Raymond Abrezol il y a 10 ans de cela, suivi des cours de Reiki pendant 2 ans, fait des retraites dans des monastères Tibétains, fait des retraites de 10 jours dans des centres Vipassana, fait du Yoga, etc. Il est temps maintenant de faire ce que je n'ai jamais réussi à faire : j'ai la ferme détermination dorénavant de pratiquer quotidiennement.

Toutes les conditions sont désormais réunies : je me sens vraiment prêt, j'ai le lieu idéal où le faire, j'ai le temps de la faire, j'ai trouvé (et je ne pense pas que cela soit un hasard...) la personne qui me donne l'envie de m'y remettre sérieusement.

**Qu'est-ce qu'évoque pour vous la phrase : « Ce que vous trouverez dans cette démarche correspond à ce que vous y mettez » ?**

■ Pour moi, ça évoque que l'on doit se donner les moyens d'arriver à ses fins. Une fois qu'on a réalisé, il s'agit de tout mettre en œuvre pour y arriver...

.../...

## Au terme de cette semaine de pratique avec l'enregistrement, quel est votre sentiment général ?

■ Je suis heureux d'avoir trouvé un fil conducteur qui m'a permis de pratiquer chaque jour, j'en ressens déjà les bienfaits.

Ce qui a déjà l'air de contribuer à diminuer ma culpabilité (de ne pas avoir mis tout en œuvre jusqu'ici...) et donc d'améliorer l'estime que j'ai de moi (il faut dire que j'ai pour mauvaise habitude de systématiquement me rabaisser...)

## Réalisez-vous l'importance et la nécessité de créer un meilleur rapport avec vous-même ?

■ Oui je commence surtout à réaliser combien il est important que j'améliore l'image que j'ai de moi.

Pour en savoir plus : <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Nathalie P

### **Votre entraînement vous apporte-t-il des changements dans votre quotidien et même dans votre vie en générale, si oui, lesquels ?**

■ Oui, je me consacre de plus en plus de temps à la pratique et on dirait que j'ai plus de temps. pour faire autre chose... car avant je me dépêchais de tout faire pour pouvoir me reposer et avoir l'esprit tranquille et là. je crée les conditions favorables à ma détente. et je vois que c'est bénéfique de mettre la pratique en "priorité" si on peut dire ça comme ça. sans pour autant délaissé mes autres choses à faire.

### **Parvenez-vous facilement maintenant à focaliser votre attention sur des zones très localisées, si oui, quelle impression en retirez-vous ?**

■ J'ai une impression de nouveau, d'exploration, d'émerveillement et de curiosité au niveau de ce que je découvre de mon corps et de mes sensations.

### **Votre pratique au quotidien entraîne-t-elle pour vous des prises de consciences ?**

■ De plus en plus. Je prends conscience de l'endroit où je suis, ce que je fais, comment je me sens, même à l'extérieur de la pratique. Et ça fait du bien se s'arrêter un moment comme ça.

### **Jusque-là, êtes-vous satisfait de votre démarche ?**

■ Oui, et je prends plaisir de plus en plus à la pratique... et j'essaie le plus souvent possible d'avoir cet esprit de débutant.

### **Cela vous donne-t-il envie de progresser et d'approfondir ?**

■ Oui j'ai déjà hâte d'entamer le prochain cycle. j'aime aussi beaucoup la lecture du cours et les enregistrements pour comprendre le fonctionnement de l'esprit avant la pratique. c'est vraiment très intéressant !

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Agnès G

### Utilisez-vous encore souvent le support enregistré ?

■ Une seule fois. Mais je pense que je peux tout à fait m'en passer. Je peux passer directement à la pratique sans support.

### Quelles impressions ou sensations éprouvez-vous lors de la pacification du mental ?

■ Une sensation de bien-être, de calme, de repos. J'ai vraiment l'impression que mes pensées se déposent et cela se fait naturellement.

### Lorsque vous vous êtes centré sur le sujet que vous avez choisi que se passe-t-il ?

■ Une fois, cela m'a beaucoup ému, et j'ai même pleuré. Sinon, les autres fois, c'est un peu comme quand je pense à quelque chose ou à quelqu'un dans la journée. Je n'arrive pas à faire de réelle différence. Par contre, j'arrive assez bien à me concentrer sur cette unique pensée et à ne pas en dévier.

### Appréciez-vous votre pratique ou au contraire vous semble-t-elle contraignante ?

■ Je l'apprécie car elle représente un moment de détente dans ma journée, un moment rien qu'à moi où je me recentre.

J'apprécie également beaucoup vos cours théoriques audio et écrits que j'écoute et je lis plusieurs fois et qui m'apprennent beaucoup.

### Avez-vous remarqué déjà des changements dans votre vie depuis le début de votre pratique ?

■ Je pense être un peu plus calme que d'habitude.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Agnès G

### Quel moment choisissez-vous dans votre journée ?

■ Le soir entre 18 et 20 heures (ce n'est pas vraiment un choix mais le seul moment dans la journée où j'arrive à me réserver un moment, je travaille toute la journée à 30 km de mon domicile et j'ai 2 filles)

### En ce qui concerne votre vécu, sur les différentes séances que vous avez exécutées durant la semaine avez-vous ressenti une différence au niveau des sensations par exemple ?

■ Oui. Après la pratique je me sens maintenant plus légère et plus sereine. J'ai l'impression que je réagis moins impulsivement, du moins pour la période qui suit.

### Quelle est votre impression générale après cette semaine ?

■ Contrairement à ce que je pensais, j'arrive assez aisément à calmer le flot de mes pensées et reste centré sur l'attention de mon corps. J'arrive également plus facilement à ne pas tenir compte des bruits (alors qu'avant il me fallait un calme absolu ou bien de la musique)

### Cette démarche vous semble-elle motivante ?

■ Très motivante et dynamisante. Le fait d'avancer progressivement, chaque semaine avec un exercice différent, est très bien et très motivant car cela s'inscrit dans une démarche globale. Moi qui suis d'un naturel plutôt impatient, je n'éprouve aucune difficulté à suivre pas à pas cette méthode car elle me « parle ». Je ressens quelque chose qui me fait dire que c'est par là qu'il fallait commencer. Jusqu'à maintenant, j'avais plutôt pris les choses à l'envers et je voulais courir avant de savoir marcher !

### Avez-vous des questions à poser concernant cette démarche ou ce cours ou des remarques à formuler ?

■ Je pense avoir trouvé la démarche qui me convient pour progresser au niveau de la connaissance de moi-même et qui me permette d'avoir une vie plus sereine et plus épanouissante.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



Questionnaire N° 3  
La conscience  
espace-temps

## ■ Josée G

### Quel est votre sentiment sur la méthode en général ?

■ C'est simple et ça fonctionne bien. C'est un moment de rencontre avec moi-même que j'aime beaucoup.

### Avez-vous l'impression d'être maintenant davantage à l'écoute de vous-même ?

■ Oui, beaucoup plus en harmonie et consciente de ce qui me va et de ce qui me va moins bien et capable de laisser aller les événements et les gens sans m'en porter mal. Laisser libre, faire confiance à la vie, couler avec la vie.

### Dès à présent percevez-vous des changements dans votre existence même, dans vos rapports avec les autres, vos comportements, voir même au niveau de la santé, la qualité de votre sommeil ?

■ Oui, beaucoup, je prends plus soin de moi en m'accordant du temps pour vivre, pour bien manger, pour me reposer. Je suis maintenant capable de dire que telle demande, activités, ne me conviennent pas sans pour autant douter ou regretter mon geste, mes paroles... et sans mettre en doute ma valeur comme personne, sans avoir peur de ne plus être aimée. Je me sens beaucoup plus centrée, moins éparpillée et plus libre intérieurement et plus joyeuse, rieuse, dédagée, et plus consciente de comment les émotions des autres me rentrent dedans et me coupent de ma vie. C'est incroyable comme je n'avais jamais été consciente à quel point la mauvaise humeur, la négativité, la colère des autres me tuent, me glacent, me figent, me font peur, c'est comme si je n'existais plus dans mon "Heureusité". Heureusement, j'en prends conscience et j'essaie de me pardonner de prendre les problèmes et les émotions des autres comme s'ils m'appartenaient car en faisant cela je me fais du mal inutilement et je n'honore pas l'Être rayonnant la Beauté Divine qui est en moi, je ne demeure pas en contact avec le plus Grand. J'ai pris conscience aussi que toutes ces années de cheminement de croissance personnelle m'ont aidée au début mais qu'à force de fouiller le passé et les souffrances qui s'y rattachent, j'étais toujours dans les émotions négatives et je ne vivais plus de Bonheur même si c'est ce qu'on me promettait à force de revivre les souffrances du passé pour s'en libérer.

### Commencez-vous par exemple à poser un regard différent sur votre existence, ressentez-vous qu'elle peut-être abordé sous différents angles ?

■ Oui. J'ai envie d'une vie beaucoup plus simple, plus douce, plus calme, plus paisible et lente afin de savourer chaque instant de Bonheur et de Joie de Vivre.

### Pouvez-vous essayer de réaliser une liste aussi exhaustive que possible de tout ce que vous a apporté cette démarche ?

■ La prise de conscience de mon corps et combien il est important pour bien vivre, incarnée. J'ai appris à en prendre soin.

*La pacification de mon mental, une pure merveille, c'est incroyablement merveilleux, cela me permet d'arrêter de penser, d'arrêter de me rendre malheureuse avec toutes ces pensées négatives qui m'envahissaient et me culpabilisaient, m'enlevaient toute valeur, ne me rendaient rien, sans valeur, sans importance, m'amenant à ne pas me sentir aimée.*

.../...

Deuxième cule :  
Le Bilan

*L'harmonisation du souffle* permet une déconnection de mon système nerveux, extraordinaire, me permet de lâcher prise, de me sentir heureuse, joyeuse, légère, d'éprouver de la Joie de vivre, du Bonheur d'être là.

*L'approfondissement* me permet de me laisser encore plus aller, de me détendre encore plus, d'être encore plus dans l'instant présent.

*La prise de conscience* des organes internes de mon corps me permet de voir toute la rigidité de mon cerveau, le manque de souplesse, le besoin de contrôle. Mes yeux sont intimement reliés à ce contrôle.

C'est d'ailleurs les 2 endroits avec lesquels j'ai le plus de difficulté dans le lâcher prise, dans le "laisser-aller" les tensions.

*La conscience espace/temps* m'a permis de voir à quel point je me prends bien trop au sérieux et que je prends les choses et les événements bien trop au sérieux et les gens et leurs colères et leurs émotions bien trop au sérieux et leurs critiques négatives sur tout et sur tous, bien trop au sérieux, mon Dieu.

### Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ou que vous rencontrez encore ?

■ Des résistances à lâcher prise. Je le ressens de 3 façons :

1) la tension dans mes yeux - 2) la tension de mon cerveau - 3) les essais de déconnexion qui reviennent sans cesse pendant la pratique, qui aspirent à me libérer de je ne sais trop quoi, je crois que c'est de ma rigidité, de l'exercice de mon contrôle, de mon hyper-responsabilisation qui ont beaucoup diminué soit dit en passant.

### Vous êtes-vous interrogé sur les causes de ces difficultés ?

■ Je me suis revue près de l'eau avec ma petite sœur. J'ai alors ressenti combien j'étais devenue sérieuse et responsable alors que j'étais toute petite. Responsable de ma petite sœur... je m'étais donnée ce rôle et je le prenais très au sérieux.

### À ce jour continuez-vous de pratiquer quotidiennement vos exercices ?

■ Oui

### Percevez-vous maintenant l'importance d'une pratique régulière pour entraîner une véritable transformation à long terme ?

■ Oui

### Souhaitez-vous avoir un entretien personnalisé avec votre moniteur ou votre monitrice pour faire le point ?

■ Ha! Ha! Si vous m'offrez le billet d'avion, je viendrai vous rencontrer avec grand plaisir!!!

### Avez-vous envie de poursuivre en vous inscrivant maintenant dans un second cycle ?

■ C'est déjà fait.

### Avez-vous des remarques à faire à propos de cette démarche ?

■ Je continue le 2e cycle avec beaucoup de Joie. Je retrouve le calme, la joie et une liberté intérieure qui me font du bien.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Josée G

### Quelles impressions ou sensations éprouvez-vous lors de la pacification du mental ?

■ Un moment de détente, un arrêt d'agir et de penser. Merveilleux ! C'est ce que je recherchais, arrêter de penser sans arrêt et j'aimerais que ça continue au quotidien.

### Avez-vous remarqué des changements, même subtils, au niveau des sensations que vous perceviez depuis le début de votre entraînement ?

■ Au niveau de mon attitude, le lâcher prise dans des situations dont je ne suis pas responsable, qui ne m'appartiennent pas. Je prends conscience de mon hyper – responsabilisation, je suis toujours un pas en avant de tout le monde, pense à tout, prévoit et prévient tout, mon Dieu, quelle agitation cela produit en moi, d'autant plus que j'ai habitué les gens autour de moi à ce que Josée va s'en occuper, même si cela ne m'appartient aucunement. Laisser les autres régler certaines choses, prendre ma place mais juste la mienne, pas celle des autres en réglant leurs problèmes à leur place.

Aussi, je me surprends à démontrer une moins grande propension à toujours justifier mes actions, mes décisions, à tout dire, à tout raconter ce que je fais et pourquoi je le fais ainsi.

### Lorsque vous vous êtes centré sur le sujet que vous avez choisi que se passe-t-il ?

■ Je souris, je redeviens rieuse, heureuse.

### Que ce soit des images, des impressions, des sensations, paraissent-elles avoir un lien proche ?

■ Ce matin, ma pensée dominante : un bibelot de couleur bronze, très cher à mon cœur. J'ai dû attendre un bon 3 ans avant de pouvoir me l'offrir. Chaque fois que j'allais dans ce magasin, je passais voir s'il était toujours là et un jour le magasin a fermé et il était en solde, j'ai pu me l'offrir. Il représente une femme tenant un enfant par la main. Les deux portent une mallette ; l'enfant s'en va à l'école, la femme va aussi à l'école, elle est professeur, pour moi.

Pendant ma pratique, j'ai revu cette femme tenant l'enfant par la main, l'amener vers l'avant comme lorsqu'on tend la main à quelqu'un pour l'aider à traverser un ruisseau, un fossé et puis hop, les mains se séparent et sa main refaisait le même geste avec un autre puis un autre et encore et encore, juste pour traverser.

Probablement que ceci n'est pas sans lien avec le lâcher prise et mon hyper – responsabilisation. Je me sentais très en paix, dans un geste très fluide, doux, gentil, aimable, bon, responsable, rendant à chacun sa vie mais en étant là tout près au cas où il y aurait besoin d'une main pour aider à traverser le petit ruisseau, la petite rivière, le fossé mais plus l'océan où j'y laisserais ma vie.

Je veux vivre les choses à ma mesure, je ne peux plus tout porter sinon je vais mourir, je peux aider à traverser mais après il faut laisser aller... chacun à sa vie et chacun porte en lui ce qu'il faut pour la réaliser, avec des mains qui se tendent à l'occasion mais la vie se traverse, s'actualise, pendant de longs moments, seul, si l'on désire rejoindre notre unicité et s'accomplir.

Par la pratique que vous proposez, ces moments de recueillement, seul avec soi, sont là pour mettre en lumière nos mauvais fonctionnements au quotidien, retrouver notre état originel et découvrir nos ressources afin de déployer nos richesses au service de la société, est-ce bien cela ?

## Appréciez-vous votre pratique ou au contraire vous semble-t-elle contraignante ?

■ J'aime ma pratique, c'est un pur délice, c'est un moment qui me fait tellement du bien, j'ai toujours hâte de pouvoir y consacrer quelques minutes.

## Avez-vous remarqué déjà des changements dans votre vie depuis le début de votre pratique ?

■ Oui

## Avez-vous des questions à poser ?

■ Je souhaiterais intégrer ce que je vis pendant mes pratiques au quotidien, je crois que c'est à force de pratique que je retrouverai cet état plus permanent, plus durable. Je suis jusqu'ici contente de mon programme, j'aime bien votre voix, elle me repose, elle m'apaise. Merci.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Véronique B

### Avez-vous maintenant conscience de l'utilité d'une telle pratique dans votre quotidien ?

■ Oui, il y avait autant de désordre dans mon quotidien que dans mon esprit. La pratique m'a rendu un rythme, un point de repère et un lieu de sécurité (mon intériorité). Elle me permet, surtout si elle est matinale d'aborder la journée avec optimisme.

### Si vous repensez aux motivations qui vous ont poussées à entreprendre cette démarche, avez-vous le sentiment que cette démarche peut contribuer à vous aider dans votre recherche ?

■ Oui, L'une de mes motivations est le bien-être de mes enfants. Aujourd'hui, mes priorités changent : je passe plus de temps avec eux quitte à faire passer les tâches domestiques bien après. Ils préfèrent ainsi. Nous nous sentons mieux ensemble.

### Remarquez-vous des progrès, aussi subtils soient-ils, depuis le début de votre entraînement ? Lesquels ?

■ Outre plus de calme, d'attention, des gestes plus précis, plus de discipline (régularité, ordre des activités plus logique), il y a aussi la découverte et l'écoute du corps et de son langage. Aujourd'hui, je fais attention aux signes physiques de la fatigue (je fais une pause), d'un besoin d'air ou de lumière (je sors), besoin de calme (je me retire ou fais une promenade). De plus, comme exprimé à la question 7, mes priorités changent. La concentration sur un thème m'a apporté un résultat très concret : ma mère, flamande, m'a parlé dans sa langue pour exprimer sa colère uniquement. L'image de mon professeur de néerlandais nous enseignant cette même langue par le biais de la poésie s'est substituée à celle de ma mère. Ca m'a donné envie de relire des poèmes. Au fond, ma mère m'y a initiée et mon prof me l'a fait apprécier. La connotation négative à l'audition de cette langue a disparu. Je suis très contente de ce résultat, étrange et inattendu.

### La concentration sur 3 pensées dominantes vous paraît plus aisée que l'exercice de la semaine précédente qui consistait à se concentrer sur une seule pensée choisie à l'avance ?

■ Le fait de choisir pendant la pratique, c'est plus spontané, plus facile. Mais, une seule me suffit pour l'instant. J'ai l'impression que les choses se font lentement, à moins que ce soit encore une manifestation de mon impatience.

### Y a-t-il un thème sur lequel vous aimeriez que votre moniteur ou monitrice débattre pendant le cours ? Si oui lequel ?

■ Maintenant, nous avons le forum. La culpabilité, la compassion, l'éducation sont autant de débats qui m'intéressent.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>



## ■ Véronique B

### Quelles impressions ou sensations éprouvez-vous lors de la pacification du mental ?

■ Une sensation d'ordre, de propre et de disponibilité comme si j'avais fait le ménage. Comme si mon esprit était un réceptacle. Sur le plan corporel, le poids du corps sur le sol ressenti lors de la relaxation disparaît pour faire place à une sensation douillette des plus agréables.

### Avez-vous remarqué des changements, même subtils, au niveau des sensations que vous perceviez depuis le début de votre entraînement ?

■ Oui, relaxation plus rapide, sensations équivalentes dans les deux héli-corps (j'étais plus sensible à droite qu'à gauche au début.) respiration plus lente et plus profonde, rythme cardiaque plus lent et plus « sourd ».

### Lorsque vous vous êtes centré sur le sujet que vous avez choisi que se passe-t-il ?

■ Mon attention zoome le sujet et des images ou plutôt un film se déroule dans lequel l'eau et le vent sont toujours présents. Au début de cette pratique, je « tenais la caméra » maintenant, je me vois. La pratique me semble plus difficile lorsque le thème choisi est un être humain car des émotions remontent. L'acquis des précédentes leçons me permet de les laisser passer sans m'y attacher mais sur le moment, c'est assez fort.

### Avez-vous remarqué déjà des changements dans votre vie depuis le début de votre pratique ?

■ Oh oui ! Plus calme, moins réactive, plus patiente. plus d'aisance à entrer en contact avec des inconnus. Mais le changement le plus surprenant est l'amélioration des perceptions sensorielles, surtout la vue. Tant de détails de mon paysage quotidiens m'avaient échappé jusqu'ici.

### Avez-vous des questions à poser ?

■ Merci Bruno pour l'accompagnement et toutes ces découvertes. À bientôt pour une discussion sur le forum avec les autres élèves, j'espère.

**Pour en savoir plus :** <http://www.accomplissement-de-soi.org>