

La SCIENCE des 3 D...

Détachement, Deuil et Dualités...

La **SCIENCE** du **DÉTACHEMENT**

Qu'est-ce que l'attachement? D'où vient-il?

L'attachement représente, en réalité, dans notre conscience, la relation émotive que nous avons avec quelqu'un ou quelque chose auquel on ne peut se départir de peur de perdre.

Il provient également d'une grande insécurité que nous n'avons pas encore guérie ou d'une dépendance que nous n'avons pas encore décodée.

Description de l'attachement

L'attachement est une mécanique provenant des énergies de l'ADN qui se manifestent après la naissance. Il représente un lien intrinsèque, surtout, avec l'énergie de la mère porteuse.



Qu'est que le détachement?

Le détachement représente la libération d'un lien existentiel avec quelqu'un ou quelque chose. C'est, en somme, la libération d'une charge ou d'une lourdeur inutile que nous devons nous défaire afin d'évoluer en harmonie avec ce que nous sommes en dedans, notre Maître intérieur.

Cordon ombilical invisible

Dès sa naissance l'être humain est attaché à un cordon ombilical.

Même scindé, il demeure dans les corps énergétiques un lien invisible avec sa mère qui se manifeste tout au long de sa vie. Il doit apprendre à s'en détacher, intelligemment, avec amour et douceur.



Représentation de l'attachement...



Yvan Poirier

De quoi au juste devons-nous nous détacher?

- Du matériel
- Des émotions négatives
- Des pensées subjectives
- De nos connaissances inutiles
- Des dépendances...
- Des formes pensées
- De certaines personnes



Des émotions négatives

L'être humain alimente les émotions négatives lorsqu'il s'attache. Il doit comprendre pourquoi il doit se détacher des situations, du matériel, etc.

Des pensées subjectives

Nos pensées subjectives, négatives viennent parfois nuire à l'évolution de notre conscience. Nous devons devenir des observateurs de celles-ci lorsqu'elles se pointent.



De nos connaissances

Les connaissances demeurent un élément important à considérer durant notre évolution, mais il est tout aussi valable de les assimiler et ne pas s'y attacher si nous voulons faire place à de nouvelles.

De nos enfants... (1 de 2)

- Ils ne nous appartiennent pas...
- Leur enseigner à trouver leur propre chemin
- Considérer notre rôle comme éducateur et pourvoyeur
- Leur donner la liberté d'agir en fonction de leur discernement
- Ne pas les juger lors d'erreurs, les aiguiller autrement

De nos enfants... (2 de 2)

- Leur expliquer les conséquences de leurs gestes
- Les rassurer de notre support
- Leur mentionner que nous ne nous mêlerons pas de leur choix
- Leur signaler qu'ils doivent vivre ce qu'ils ont à vivre
- Leur démontrer des exemples concrets afin qu'ils atteignent l'autonomie

Comprendre pourquoi on est attaché?

- Est-ce par soumission ou obligation?
- Définir les liens qui nous tiennent attachés
- Conscientiser le détachement
- Est-ce que le détachement se fait par un coup de tête ou un coup de Cœur?
- Êtes-vous capable de supporter votre décision de vous détacher?
- Est-il nécessaire de se détacher?

Quelques pistes de solutions en vue d'un détachement (1 de 2)...

- Se donner du temps
- Ne pas craindre les contrecoups
- Assumer sa décision
- Réaliser que les résultats auront pour effet une libération de l'ancien pour faire place à du nouveau
- Reconnaissance de ses priorités
- Conscientiser que c'était simplement le moment de passer à l'action

Quelques pistes de solutions en vue d'un détachement (2 de 2)...

- Éviter de se sentir coupable
- Ne pas se déprimer
- Comprendre que le détachement peut entraîner des remords de conscience pouvant aller jusqu'à la maladie
- Reconnaître que vous l'avez fait pour vous
- Chaque détachement doit se faire en douceur...

Comment arriver à se détacher de certaines personnes? (1 de 2)

Voici quelques questions fondamentales à poser à une personne désirant entrer en relation avec vous :

- Qu'est-ce que l'amour pour toi?
- C'est quoi pour toi une relation intime?
- Crois-tu à la fidélité dans une relation?
- Comment vois-tu le respect?
- Aimes-tu le dialogue, autant dans l'écoute que dans l'échange?
- Selon toi, quelles sont les différences entre un homme et une femme?
- Comment vois-tu la spiritualité?
- Es-tu une personne dépendante?

Comment arriver à se détacher de certaines personnes? (2 de 2)

- Pourquoi es-tu attiré(e) par moi?
- C'est quoi pour toi une personne généreuse?
- Comment vois-tu l'amitié?
- Aimes-tu avoir raison?
- Quand tu veux sortir, est-ce toujours toi qui décide?
- Comment vois-tu les relations familiales?
- Comment t'entends-tu avec tes amis(es), parents ou collègues de travail?
- Ça représente quoi pour toi la santé?
- Comment vois-tu le mensonge?

La **SCIENCE** du **DEUIL**

Types de deuil

- D'un être cher
- D'un couple
- De la famille proche
- D'un suicide
- D'un(e) ami(e)
- D'un animal
- D'un emploi
- Du matériel (les avoirs, les choses qui nous tenaient à cœur, etc.)
- D'une vieille pensée ou un vieux concept

Le deuil face à des circonstances hors de notre contrôle

- Coma
- Cancer
- Accident
- Mort subite
- Handicape

Les craintes face au deuil...

- Se retrouver seul
- Comment faire pour tourner la page
- Non reconnaissance
- Apprendre à se pardonner pour mieux pardonner
- Gérer la colère
- Culpabilité
- Lâcher prise

Les trois étapes du deuil

1. État de choc
2. Bouleversement
3. Réorganisation

1. État de choc

- On éprouve peu de choses, sauf un sentiment d'irréalité
- On se sent comme enveloppé dans un cocon
- On a le sentiment même d'être somnambule
- Une étape qui dure plusieurs semaines, même plusieurs mois pour certains
- Nous savons qu'il n'y aura pas de retour

2. Bouleversement

- L'état de choc se dissipe et les émotions refont surface
- Quelques symptômes physiques peuvent apparaître :
 1. On peut sentir la gorge serrée
 2. On se sent plus essoufflé
 3. Besoin de soupirer régulièrement
 4. Une fatigue extrême peut apparaître
- La colère ou la frustration peut se dévoiler
- La culpabilité peut facilement se pointer
- La pensée face à des situations commises plus ou moins navrantes avec l'être cher réapparaissent
- La perte de la maîtrise des émotions surgit

3. Réorganisation

- On commence à vivre des périodes pendant lesquelles on arrête de penser sans cesse à cette séparation
- Une meilleure concentration sur les habitudes de vie se manifeste
- On réalise qu'une grosse peine ne peut s'oublier rapidement
- Des amitiés profondes peuvent se forger au cours du processus
- On commence à conscientiser et comprendre l'importance de la vie sur plus d'un aspect

Comment faire face à la peine

- Chercher la compagnie de personnes bienveillantes
- Passer du temps avec les amis, la famille, les voisins, collègues de travail ou un groupe qui accompagne les gens dans ces situations
- Prendre tout le temps qu'il faut pour assimiler le deuil, tout en essayant de maîtriser les émotions
- Exprimer ses sentiments, ne pas craindre d'être triste, de pleurer; c'est normal!
- Accepter le fait que la vie a changée sur plusieurs facettes!
- Reconnaître qu'il est possible d'être moins efficace au travail
- Changer la routine de vie autant au travail qu'à la maison
- Prendre soin de la santé à tous les niveaux
- Lorsque le chagrin sera moins présent, reprendre graduellement les activités qui étaient bénéfiques et agréables
- Ne pas prendre de décisions majeures avant une année complète de deuil

Laisser le décédé partir

Il est excessivement dommage que les êtres humains s'accrochent émotivement aux décédés lorsqu'ils meurent. La plupart du temps, ils retardent le processus d'élévation vibratoire du décédé. Il est essentiel de libérer l'ancre que nous tentons d'enraciner davantage à la Terre, qui va à l'encontre de l'évolution systémique du décédé dans les sphères.

Après le décès...

- Faire un post mortem
- Risque de post traumatisme
- Ne pas craindre de mourir
- Observer la dépendance sans être indépendant
- Détachement
- Les attentes
- Exprimer vos sentiments

Gérer son deuil... (1 de 2)

- Bénir vos bons souvenirs
- Préparer sa propre mort
- Modifier ses habitudes de vie
- Garder ses relations les plus saines
- Gestion du temps et des activités
- Se permettre de demander de l'aide
- Pleurer sans se victimiser
- Ne pas se mentir, se pensant au-dessus de tout ça

Gérer son deuil... (2 de 2)

- Faire une introspection des réalisations
- Penser peut-être à réorienter sa carrière
- Comprendre le karma
- Apprendre à se découvrir et se reconnaître
- Combattre la morosité
- Se tenir en forme
- Définir de nouveaux objectifs
- Accepter de vieillir

Comment arriver à traverser un deuil? (1 de 2)

- Tourner la page sur le passé, sans oublier le meilleur
- La culpabilité n'a pas sa place
- Trouver l'énergie pour faire du ménage dans les effets du défunt
- Partager avec des gens qui vous aiment et respectent ce que vous vivez
- Reconnaître qu'il sera difficile de franchir les douleurs du deuil, tout en étant capable de passer à travers
- Se pardonner et pardonner s'il y a lieu
- Réaliser que la plus grande forme d'amour que nous témoignons envers un défunt est, de le laisser continuer son passage vers l'au-delà
- Ne pas craindre de se retrouver seul, apprendre à gérer la solitude

Comment arriver à traverser un deuil? (2 de 2)

- Il est enfin temps d'exploiter sa créativité
- Vivre et apprécier au maximum le moment présent
- Faire une rétrospective de tous vos bons souvenirs
- Se changer les idées par de saines activités : cinéma, théâtre, Spa, voyages, spectacles d'humour, bonnes lectures, etc.
- Prier
- Lâcher prise
- Rappelez-vous que pour vivre un deuil moins difficile, il est préférable de faire un détachement pendant que vous êtes vivant

La **SCIENCE** de la **DUALITÉ**

C'est quoi au juste la dualité?

- Duel face à un choix à faire ou une décision à prendre ou trancher sur un dilemme important
- Duel avec soi-même parce que vous avez une décision déchirante à prendre qui influencera votre vie
- Un peu comme si nous jetions des **DÉS** sur une table de jeu au Casino



Quelques pistes de solutions face à nos choix ou décisions (1 de 2)

- Faire attention face aux opinions et aux influences des autres
- Prendre le temps d'étudier la situation demandant réflexion
- Prendre une décision pour soi et non en fonction des autres
- Apprendre à s'écouter
- Se détacher des résultats
- Éviter de douter de sa décision ou du résultat
- Observer les émotions négatives qui peuvent surgir
- Se faire confiance
- Ne pas se culpabiliser, si vous vous trompez

Quelques pistes de solutions face à vos choix ou décisions (2 de 2)

- Prendre une décision à partir de ce que vous connaissez et vos expériences
- Lâcher prise sur les attentes possibles
- Affirmer et respecter votre décision et ne changer pas d'idée, à moins d'un impondérable
- Assumer entièrement votre décision
- Apprendre à aimer son choix
- Visualiser le meilleur suite à votre choix
- Réaliser que peu importe votre choix, vous apprendrez de la vie de toute manière...

Exercice de discernement face à une dualité ou un choix à faire

1. Le côté rationnel de la dualité
2. Le plan émotionnel
3. Vos attentes
4. Le côté intuitif de la décision à prendre
5. Les résultats positifs que l'un ou l'autre vous apportera

Règles de l'exercice

1. Identifiez votre dualité (Exemple : faire un voyage à l'étranger?)
2. Expliquez brièvement sur papier pourquoi vous êtes en dualité : manque quelconque, peur, insécurité, colère, angoisse, stress, réparer une erreur, etc.
3. Répondez aux questions par **OUI** ou **NON** ou **PEUT-ÊTRE** aux cinq points : 1. Rationnel 2. Émotionnel 3. Attentes 4. Intuitif 5. Résultats probables
4. Compilez le nombre de OUI, de NON de PEUT-ÊTRE. N'oubliez pas qu'un PEUT-ÊTRE représente plus un OUI probable
5. Vous êtes prêt à prendre votre décision

1. Rationnel

Posez-vous les questions suivantes:

- Ais-je le budget?
- Ais-je le temps?
- Est-ce logique?
- Est-ce pour bien paraître ou faire comme les autres?
- Est-ce pour ma culture personnelle?
- Est-ce un désir?
- Est-ce un besoin?
- Est-ce vraiment essentiel?
- Est-ce que je veux impressionner les autres?
- Est-ce pour mon évolution personnelle?

2. Le plan émotionnel

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce attrayant, attachant, invitant, etc.?
- Est-ce pour mieux paraître devant autrui?
- Est-ce pour faire comme les autres?
- Est-ce pour me faire plaisir et m'enrichir personnellement?
- Est-ce pour me consoler d'une épreuve, une perte quelconque ou un deuil?
- Ais-je des remords de conscience?
- Est-ce que je me sens coupable pour une raison ou une autre?
- Est-ce pour fuir une situation ou pour guérir d'une vieille blessure ou une frustration quelconque?
- Est-ce que mon choix est impulsif ou sentimental?

3. Attentes

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce pour rendre service et en parler aux autres?
- Est-ce pour mon bien-être personnel ou celui des autres?
- Est-ce pour me sentir bien ou meilleur?
- Vais-je avoir une meilleure gestion en temps, en énergie et en conscience?
- Est-ce pour me pardonner ou me faire pardonner?
- Est-ce bon afin d'améliorer mes capacités en créativité?
- Est-ce que je risque d'avoir du plaisir et des moments agréables pour moi?
- Est-ce que ça va me changer les idées?
- Est-ce que ça va changer ma vie?

4. Intuition

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce pour me faire plaisir?
- Est-ce pour me reconnaître davantage?
- Est-ce pour mieux me connaître personnellement?
- Est-ce un bon moyen pour me donner la chance de vivre du nouveau dans ma vie?
- Est-ce pour augmenter la confiance en moi et en mes capacités individuelles?
- Est-ce positif pour développer ma créativité?
- Est-ce vraiment nécessaire sur le plan personnel?
- Est-ce nécessaire pour mon évolution spirituelle et de faire le point face à une introspection personnelle?
- Est-ce pour m'aider à acquérir une meilleure estime de moi?
- Vais-je accroître ma conscience à tous les niveaux?

5. Résultats probables

Posez-vous les questions suivantes:

- Vais-je vivre une guérison physique, psychologique, mentale, etc. que je ne perçois pas?
- Est-ce pour me faire plaisir ou faire plaisir?
- Vais-je avoir une conscience accrue?
- Vais-je augmenter la confiance en moi et une meilleure estime de moi?
- Vais-je me faire de nouvelles relations amicales?
- Vais-je me munir d'un meilleur équilibre personnel?
- Vais-je avoir le sentiment de m'être amélioré?
- Vais-je éliminer les craintes de ne pas être à la hauteur?
- Vais-je améliorer mon autonomie personnelle?
- Vais-je mieux m'aimer pour mieux aimer?
- Vais-je me connaître plus pour mieux me reconnaître face à ce que je suis?

La SCIENCE des 3 D...

Détachement, Deuil et Dualités...