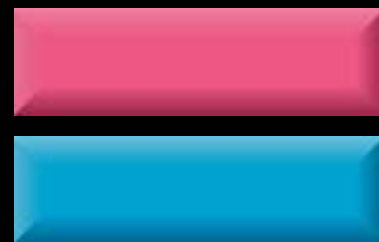


L'importance du détachement dans votre vie!



Objectif

L'objectif de la conférence a pour but de broser un tableau de la situation du détachement dans la vie de tous les jours, tout en essayant de comprendre comment nous devons intelligemment nous détacher.



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.



Cordon ombilical invisible

Dès sa naissance l'être humain est attaché à un cordon ombilical. Même scindé, il demeure dans l'invisible un lien imperceptible avec sa mère qui se manifeste tout au long de sa vie. Il doit apprendre à s'en détacher, intelligemment, avec amour et en douceur.



De quoi au juste devons-nous nous détacher?

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



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?





Pour se détacher, il faut de :

1. la volonté
2. l'intelligence
3. l'amour



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

- 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
- Éviter de se sentir coupable



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

- 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)

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)


- 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) ou collègues de travail?
- Ça représente quoi pour toi la santé?
- Comment vois-tu le mensonge?



Processus de s'auto interroger face au détachement (1)


Questionnement fondamental avant le processus :

1. De quoi ou de qui dois-je me détacher et pourquoi?
2. Est-ce vraiment nécessaire?
3. Quelles sont les raisons qui me poussent à vouloir me détacher?
4. Qu'est-ce que je vais retirer de ce détachement?
5. Vais-je me sentir coupable?
6. Ais-je la volonté de me détacher avec l'intelligence du cœur ou par dépit ou frustration?
7. Suis-je, maintenant, prêt(e) à passer à l'action?



Processus d'auto interroger face au détachement (2)

8. Qui sera touché(e) suite à mon détachement? Aurais-je des remords de conscience?
9. Est-ce que je veux me détacher parce que je suis fatigué de vivre et de souffrir de l'attachement?
10. Suis-je une victime face au fait que ne voulais pas me détacher avant aujourd'hui?
11. Est-ce que je fais le détachement pour moi ou pour les autres?
12. Suis-je en mesure de juger objectivement qu'il est juste et le temps de me détacher?
13. Est-ce que lorsque j'aurai consciemment accompli mon détachement, serais-je enfin libéré d'une charge qui me pesait depuis longtemps?



L'importance du détachement dans votre vie!

