



**Ouvrir son COEUR...**

# Sujets

- Nous parlerons des raisons pour lesquelles nous n'ouvrons pas toujours notre cœur
- L'origine d'ouvrir son cœur
- Quelles sont nos peurs?
- Sommes-nous trop vite ou trop lent pour ouvrir notre cœur?
- Croyons-nous vraiment en l'amour?
- Quels sont les moyens mis à notre disposition pour l'ouvrir?
- Comment arriver à ouvrir son cœur aux personnes que nous aimons vraiment?
- Quelques paroles de sagesse

# L'origine d'ouvrir son cœur...

- C'est avoir de la compassion pour les plus démunis ou les situations funestes et les catastrophes immondes
- C'est avoir une ouverture d'esprit sur l'invisible en soi
- C'est être détaché du matériel
- C'est aimer inconditionnellement
- C'est vivre une spiritualité sans être un otage des concepts religieux moralisateurs
- C'est avoir l'espoir que chacun des humains puissent un jour s'aimer les uns les autres
- C'est partager ce que nous avons de meilleur avec les autres
- C'est croire en un être supérieur, sans en douter d'un iota
- C'est percevoir au loin la paix dans le monde
- C'est mettre de côté la rancune, la colère et l'arrogance
- C'est pleurer afin d'épurer ce que nous souhaitons changer dans notre for intérieur

# Pourquoi est-ce si difficile?

- Expériences négatives
- Crainte profonde de souffrir encore une fois
- Se baser sur ce que les autres pensent, sans en discerner la valeur
- Sommes-nous trop difficiles?
- Sommes-nous bien seuls?
- On n'y croit pas vraiment
- Nous craignons que la routine dans la relation pourrait de nouveau s'installer
- Ce n'est pas nous qui parle
- On pense que le prince charmant ou la princesse ne sont que des lubies
- Pas suffisamment prêts pour l'aventure

# Quelles sont nos peurs?

- Peur de souffrir
- Peur de se tromper
- Peur d'une rivalité
- Peur de la jalousie ou l'envie
- Peur d'être trop possessif
- Peur d'être Incapable de partager et de donner sans attentes
- Peur de vivre une désillusion
- Peur qu'on profite de nous
- Peur de ne pas aimer suffisamment ou d'aimer trop
- Peur de ne pas être apprécié à notre juste valeur ou reconnu
- Peur de perdre ce que nous pensons illusoirement détenir
- Peur de ne pas être compris

## **Sommes-nous trop vite pour ouvrir notre cœur?**

- **Avons-nous tendance à considérer les personnes acquises sans avoir pris le temps pour bien les étudier?**
- **Est-ce que nous voulons contrôler la relation?**
- **Voulons-nous immédiatement être aimé ou offrir notre amour trop brusquement?**
- **Sommes-nous dépendants affectivement?**
- **Sommes-nous trop inquiets de faillir en notre engagement?**
- **Avons-nous plutôt tendance à ne pas réfléchir avant un engagement?**
- **Sommes-nous trop impulsifs?**
- **Sommes-nous incapables de supporter la solitude?**

# **Croyons-nous vraiment en l'amour?**

- Suite à nos expériences, peut-être que nous ne voyons pas l'amour comme avant
- Comprenons-nous que nous n'avons pas le contrôle sur nos relations?
- Est-ce que nous sommes trop fermés pour dire ce que nous pensons?
- Avons-nous des craintes face aux réactions des autres?
- Avons-nous l'esprit ouvert ou fermé?
- Devrions-nous connaître les lois de l'amour conditionnel vis-à-vis l'amour inconditionnel?
- Sommes-nous au-dessus de tout ça?

## **Quels sont les moyens mis à notre disposition pour ouvrir son cœur sans se faire mal?**

- Croire en soi, avoir confiance en soi et avoir de l'estime de soi
- S'aimer suffisamment pour accepter le détachement
- Ne pas craindre le changement
- Définir vos priorités
- Faire un examen de conscience sur le sens de vos valeurs face à l'amour
- Demeurer alerte aux interprétations des paroles dites
- Dire ce que nous vous ressentiez avec tout ce que vous êtes
- Ne mettez jamais la faute sur les autres, faites une introspection
- Discerner avant de prendre une décision hâtive
- Éviter de vous comparer
- Ne juger point selon les apparences ou ce que les autres disent ou pensent; faites votre propre réflexion

# Valoriser son cœur dans la joie de vivre et d'être!

1. La joie de savoir que nous faisons partie d'une famille que nous aimons et qu'on nous aime.
2. La joie de réaliser que nous sommes encadrés et entourés d'êtres merveilleux.
3. La joie d'apprécier que nous sommes en bonne santé à tous les niveaux.
4. La joie de constater que nous ne sommes jamais seuls et qu'il y a toujours quelqu'un qui nous accompagne dans toutes nos expériences.
5. La joie de vivre de plus en plus dans la paix et dans l'harmonie quand notre cœur est ouvert.
6. La joie de réaliser que nos changements d'attitudes et de comportements jadis inappropriés sont sur le point de transcender nos problèmes et nos résistances.
7. La joie de constater que nos blessures anciennes ne font partie que du passé et que nous tentons de vivre le moment présent.
8. La joie de conscientiser que nous nous sommes améliorés et que nous sommes sur la voie du cœur.

# Aimer avec son cœur, c'est aussi...?

- C'est pardonner et se pardonner
- C'est être généreux tout en ayant du discernement
- C'est contrecarrer les attentes par un lâcher prise sur les retours possibles
- C'est considérer que rien n'est jamais acquis
- C'est avoir une vision claire de nos objectifs
- C'est lâcher prise sur les banalités qui nous exaspèrent, qui nous rendent impatients
- C'est cesser de croire naïvement parce que nous avons pris le temps de réfléchir
- C'est cesser de vouloir avoir le contrôle ou avoir raison
- C'est savoir apprécier
- C'est exprimer de la douceur autant par les gestes que les mots
- C'est faire ce que l'on aime
- C'est avoir la Paix dans son cœur, sans chagrin ou rancune
- C'est devenir son propre maître

## Quelques paroles de sagesse (1 de 3)

- Quel que soit l'usage qu'en font les humains, le cœur, symbole de l'amitié et de l'amour, a aussi ses normes, son éthique...
- Faire place au cœur dans la construction harmonieuse de votre personnalité n'a rien à voir avec la sensiblerie ni même la sentimentalité...
- Le cœur, c'est l'ouverture de tout l'être à l'existence des autres, la capacité de les deviner, de les comprendre...

## Quelques paroles de sagesse (2 de 3)

- Une telle sensibilité, vraie et profonde, rend vulnérable. C'est pourquoi certains sont tentés de s'en défaire en se durcissant...
- Aimer, c'est donc essentiellement se donner aux autres...
- Loin d'être une inclination instinctive, l'amour est une décision consciente de la volonté d'aller vers les autres...
- C'est ouvrir son cœur avec les yeux d'émerveillement d'un enfant...

## Quelques paroles de sagesse (3 de 3)

Pour pouvoir aimer avec son cœur en vérité, il faut se détacher de bien des choses et surtout de soi, donner gratuitement, aimer jusqu'au bout...

Cette dépossession de soi est une oeuvre de longue haleine, épuisante et exaltante... Elle est source d'équilibre. Elle représente le secret du bonheur car vous valez ce que vaut votre cœur!

## **Comment arriver à aimer avec son cœur les personnes que nous aimons vraiment? (1 de 3) par : André Sylvain**

- *Aimer avec son cœur, c'est même oublier son nom pour ne penser qu'à son prénom quand on donne, on le fait sans condition!*
- *Aimer avec son cœur, c'est dire OUI quand le corps dit non, c'est oublier ses ambitions pour ne penser qu'à être doux, voire qu'à être bon!*
- *Aimer avec son cœur, c'est caresser ces cheveux, c'est l'embrasser sur le front, c'est la tendresse qui a raison de la passion!*
- *Aimer avec son cœur, c'est s'oublier pour celui ou celle qu'on aime. Tenter de régler ses problèmes pour ne faire qu'un, il faut être deux!*

## **Comment arriver à aimer avec son cœur les personnes que nous aimons vraiment? (2 de 3) par : André Sylvain**

- *Aimer avec son cœur, c'est bien plus grand quand on se donne, si on fait mal, faut que tu pardonnes, l'amour ça fait souvent pleurer!*
- *Aimer avec son cœur, c'est oublier pour celle ou celui qu'on aime tenter de l'aider à régler ses problèmes, c'est être un ami à ses côtés!*
- *Aimer avec son cœur, c'est voir partir son enfant, garder ses larmes en dedans, même si ce départ nous donne des cheveux blancs!*

## **Comment arriver à aimer avec son cœur les personnes que nous aimons vraiment? (3 de 3) par : André Sylvain**

- *Aimer avec son cœur, c'est les nuits qu'on a passées à se guetter pour la santé de cet amour que la vie nous avait donné?*
- *Aimer avec son cœur, c'est lui dire la vérité même si ça fait pleurer, car un jour c'est lui ou elle qui va vous remercier!*
- *Aimer avec son cœur, c'est faire les choses que nous aimons partager avec l'être cher, sans ne jamais rien demander?*



**Ouvrir son COEUR...**