

FRANÇOIS CONSTANTY

Préface de Lilou Macé



LE
RETOURNEMENT
intérieur

LES QUESTIONS ESSENTIELLES À SE POSER
QUAND LE MENTAL DEVIENT ENVAHISSANT

« Répondez à ces questions,
votre vie en sera transformée ! »

Lilou Macé



Les questions qui vont changer votre vie !

Et si prendre le temps de répondre à quelques questions essentielles pouvait libérer votre esprit en sortant des ruminations qui absorbent votre énergie ? C'est ce que vous propose François Constanty à travers une méthode éprouvée qui pourrait bien littéralement révolutionner votre existence.

En lâchant le mental envahissant, vous allez opérer un véritable retournement intérieur, accessible à chacun et chacune d'entre nous grâce aux questions de qualité proposées dans ce livre.

Vous découvrirez comment, même quand tout semble s'écrouler, la vie vous invite à observer les deux faces d'une même pièce. Toute situation comporte autant de réconfort que de défi. Équilibrer vos perceptions vous permettra alors de faire la paix avec votre passé, d'accepter les gens et les événements tels qu'ils sont et de gagner en vitalité. Laissez-vous guider, effectuez le travail en répondant à ces questions et retrouvez toute votre énergie !

**« La méthode pour lâcher le mental
envahissant et libérer votre énergie ! »**

Lilou Macé

ISBN : 978-2-38564-030-9



9 782385 640309

16,95 euros
Prix TTC France



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Isabelle Chave
Maquette : Evelyne Nobre
Correction : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-030-9

FRANÇOIS CONSTANTY

Préface de Lilou Macé



LE „ ?
RETOURNEMENT
intérieur



LES QUESTIONS ESSENTIELLES
À SE POSER QUAND LE MENTAL
DEVIENT ENVAHISSANT



SOMMAIRE

PRÉFACE.....	9
AVANT-PROPOS.....	13
L'IMPORTANTANCE DES PERCEPTIONS	17
La fragilité de nos jugements	17
La loi de la coïncidence des contraires.....	22
Les questions de qualité	25
Notre filtre intérieur	27
Le rôle des perceptions sur notre santé.....	30
La théorie des trois cerveaux.....	35
Nous adorons avoir raison.....	40
Nos pensées créent le monde.....	42
Libérer de l'espace dans notre cerveau.....	44
LA DÉPOLARISATION.....	49

**SE MAINTENIR À FLOT PENDANT
LES GRANDES CRISES..... 57**

Rien ne nous est donné pour nous écraser.....	57
Chaque crise recèle un bienfait caché.....	59
Trouver l'amour, même quand il semble absent.....	63
Trouver du sens.....	66
Relativiser la crise.....	69
Pour conclure.....	71

PASSER DU RESENTIMENT À LA GRATITUDE..... 75

Le vrai pardon, c'est arriver à dire merci pour l'expérience.....	75
Plus le ressentiment est fort, plus l'énergie libérée sera importante.....	76
Identifier votre principale charge émotionnelle.....	77
Dissoudre votre charge émotionnelle avec cinq questions de qualité.....	81
Pour conclure.....	98

DÉPASSER LE MANQUE D'UN ÊTRE AIMÉ 103

Atténuer le chagrin lié à un deuil.....	103
Atténuer la tristesse après une séparation, une rupture amoureuse ou amicale.....	106

Pour conclure	115
MIEUX VIVRE LA SOLITUDE AFFECTIVE	119
Identifier le manque.....	120
Apprendre à être autonome	123
Pour conclure	129
MIEUX VIVRE LES RELATIONS AMOUREUSES.....	131
Connaître nos priorités et les exprimer	131
Traduire nos priorités dans le langage de notre partenaire	134
Dépolariser une relation amoureuse	137
Pour conclure	147
DÉPASSER LE MANQUE D'ARGENT	151
Atténuer la sensation de manque	151
Ouvrir le champ des possibles	156
Accepter de recevoir.....	159
Notre vraie valeur	164
Pour conclure	165
CONCLUSION.....	169

PRÉFACE

François est un chercheur d'or et un énergéticien passionné. *A priori*, rien ne lie ces deux activités, pourtant l'orpaillage et l'énergétique sont possibles en prospectant, en étudiant les richesses naturelles disponibles d'un terrain ou d'un corps. À l'aide de leurs mains, le chercheur d'or et l'énergéticien révèlent des trésors cachés. Un basculement de leur état de conscience est nécessaire pour laisser place à une dimension de leur être plus spontanée, reliée et consciente.

François vous invite dans ce livre à bénéficier de ses connaissances d'explorateur pour vous donner accès à vos trésors intérieurs, disponibles à tout instant, et quel que soit votre passé. Ce retournement intérieur ne se fait pas intellectuellement, mais il est possible pour vous de le déclencher grâce aux

questions pertinentes que cet ouvrage met à votre disposition. Selon les difficultés que vous traversez en ce moment, cet état d'être est accessible plus ou moins aisément. En changeant la qualité de vos questions, vos réponses vous guideront avec plus de justesse et de grâce. Vos ressources intérieures, alors accessibles et illimitées, garantissent votre cheminement évolutif. Vous bénéficiez ainsi de l'information que la vie vous offre et qui circule librement au travers de vous. Ces questions sont une méthode efficace pour lâcher le mental envahissant et libérer votre énergie !

Comme François nous le dit si bien, la vie est à double face et nous jugeons hâtivement de ce qu'il nous arrive. Le jour où le cœur de mon ami François s'est rouvert à la vie, à la suite d'une hospitalisation, sa vision du monde a changé à jamais. Le rayon de soleil qui frôlait son visage l'a ému, les mondes subtils se sont confiés à lui et sa mission de vie a pu voir le jour pour le plus grand bonheur de tous ceux qui croiseront son chemin.

Cet instant de retournement intérieur est accessible à chacun et chacune d'entre nous.

C'est maintenant à vous de répondre aux questions présentes dans ce livre et de libérer votre énergie pour être sans retenue au service de la vie. Effectuez le travail. Répondez à ces questions, votre vie en sera transformée !

Lilou MACÉ

AVANT-PROPOS

C'est il y a trois ans, alors que j'étais en unité de soins intensifs, que m'est venue l'envie d'écrire sur ce thème. J'étais en plein cauchemar, mon mental mis à rude épreuve. J'aurais alors tant aimé avoir sous la main un livre rapide à lire, qui donne quelques clés de sagesse quand il devient vraiment difficile de garder espoir. Une sorte de manuel de secours, mais sur le plan mental.

Je vais donc partager avec vous ce qui m'a permis de regagner un peu de force et de sérénité alors que j'étais allongé sur un lit d'hôpital, souffrant d'une maladie du sang rare et mortelle qui avait pris des semaines à être diagnostiquée. On m'administra un antiparasitaire qui s'avéra toxique pour mes reins et engendra des complications sur d'autres organes. Placé en unité de soins intensifs pendant deux semaines,

les mauvaises nouvelles s'enchaînaient et les médecins étaient pessimistes. J'ai réussi à ne pas sombrer dans le désespoir en me posant, des heures durant, le type de questions que je propose dans ce livre. Je pratique cette sorte de gymnastique mentale depuis dix ans, et cela m'a énormément apporté pour garder un bon état d'esprit dans les moments difficiles.

J'ai pris goût aux questions de qualité il y a douze ans, en découvrant le travail du docteur John Demartini. John est peut-être le meilleur professeur que j'aie jamais eu, et je lui dois l'essentiel des concepts qui sont présentés dans ce livre. Ses enseignements m'ont tellement apporté que j'ai voulu reprendre le flambeau et transmettre, à mon tour et à ma façon, le formidable pouvoir guérisseur des questions de qualité.

Ce concept est très puissant, mais il ne vous sera profitable que si vous acceptez de travailler de manière intense sur vous. Pour cela, je vous donnerai une série de questions auxquelles vous devrez répondre, idéalement par écrit. Si vous jouez le jeu, en répondant avec application et honnêteté, ces

devoirs seront peut-être les plus utiles que l'on vous ait jamais donnés. Il se peut que certaines questions vous choquent, car elles sont loin d'être conventionnelles. Vous voilà donc prévenus. Si, malgré cette mise en garde, vous décidez de poursuivre la lecture de ce livre, félicitations ! Je suis impatient de partager avec vous ces questions de grande valeur spirituelle qui permettent de faire la paix avec son passé, d'accepter les gens et les événements tels qu'ils sont, d'équilibrer ses émotions, de gagner en vitalité et de libérer son plein potentiel.

L'IMPORTANCE DES PERCEPTIONS

LA FRAGILITÉ DE NOS JUGEMENTS

Il y a bien longtemps en Chine, vivait un très vieux paysan adepte du Tao. Il était considéré comme riche parce qu'il avait un cheval qu'il utilisait pour labourer, et il était très apprécié de sa communauté. Un beau matin, son cheval s'enfuit. Quand les villageois eurent vent de cette disparition, ils se pressèrent chez lui pour le réconforter. « Quelle chose terrible », se lamentaient-ils. Mais le fermier taoïste leur répondit, imperturbable : « Peut-être. » Le lendemain matin, son cheval revint, suivi d'un troupeau de chevaux sauvages ! Les villageois lui dirent alors : « Quelle

chance ! Tu es maintenant l'homme le plus riche de la région ! » Mais le fermier leur répondit, imperturbable : « Peut-être. » Le lendemain, le fils du fermier voulut dresser l'un des chevaux sauvages. Il tomba et se cassa la jambe. Les villageois vinrent lui témoigner leur soutien : « Quelle malchance ! C'est vraiment terrible, sans l'aide de ton fils, tu ne pourras pas semer cette année. » Mais le fermier taoïste leur répondit, imperturbable : « Peut-être. » Le lendemain, les soldats de l'empereur vinrent au village. La guerre était déclarée et ils venaient réquisitionner tous les adultes en âge de se battre. Comme le fils du fermier taoïste avait la jambe cassée, il fut le seul à ne pas partir à la guerre. Les villageois s'extasièrent de la bonne fortune du fermier taoïste. « Mais quelle chance ! » Et le fermier répondit...

Cette fable, qui continue encore et encore, nous montre à quel point la réalité n'est pas binaire mais complexe, nuancée et paradoxale, et que toutes les choses sont relatives et interconnectées. Cette fable illustre aussi à merveille la fragilité des jugements que nous posons parfois trop hâtivement sur les événements de notre vie. Quel que soit l'événement,

c'est bien nous qui en faisons un enfer ou un paradis, en fonction de nos perceptions de ce qui nous semble bien ou mal.

Nous avons vite fait de juger ce qui nous arrive une fois pour toutes et de manière binaire : positif ou négatif, bon ou mauvais. Est ancrée en nous l'intime conviction que nous savons mieux que quiconque ce qui participe à notre bonheur, et ce qui nous en éloigne. Il y a aussi des événements pour lesquels il ne nous viendrait même pas une seconde à l'esprit de les considérer autrement que malheureux, voire dramatiques. Pensez à l'annonce d'une grave maladie, à la perte d'un proche, à une faillite, à un licenciement, à tous les accidents de la vie : il est impossible de se réjouir de tels événements quand ils nous arrivent, et nous les classons, une fois pour toutes, au rayon « malheur, malchance et autres calamités ».

Et pourtant... ne vous est-il pas déjà arrivé, dix ou vingt ans après un de ces douloureux accidents de la vie, de changer de regard à son sujet, pour le considérer au final comme quelque chose de positif ? Sans cet événement, seriez-vous la même

personne que vous êtes aujourd'hui ? Probablement pas. Contemplez le chemin parcouru depuis cet événement. Force est de constater qu'aussi dur qu'il a été à encaisser sur le moment, il a été le déclencheur de toute une suite de changements, dont certains vous ont été, objectivement, extrêmement profitables. Avec la sagesse des années, on se rend compte que ces coups durs du destin étaient peut-être exactement ce dont nous avions besoin pour évoluer et rendre notre vie bien plus enrichissante.

Nous rêvons tous d'une vie facile et sans épreuves, comme un long fleuve tranquille, mais une existence qui ne soit qu'une suite de réjouissances est-elle si enviable ? Les vies trop tranquilles ont peu de saveurs, peu de couleurs et ne développent pas la compassion. Trop de confort endort, rend peureux et dépendant. Les épreuves nous sont paradoxalement plus profitables : elles nous forgent le caractère et nous obligent à aller chercher en nous des ressources, des talents et des forces que nous n'imaginions même pas posséder. Sur le plan spirituel, ces épreuves sont des moments-clés pour l'apprentissage de qualités comme la patience, la tolérance, la modération, la compassion,

et bien d'autres sagesses. Ces moments difficiles sont aussi l'occasion de développer nos qualités de cœur, car au final, tout pourrait se résumer à une leçon d'amour : apprendre à mieux s'aimer, apprendre à mieux aimer les autres.

Revenons à notre fable. Elle nous alerte sur la subjectivité et la fragilité de nos perceptions du bien et du mal, du bon et du mauvais, du positif et du négatif. Son message essentiel est que tout ce qui nous arrive est neutre en soi, tant que nous n'avons pas porté de jugement de valeur à son sujet. Tout événement aurait donc autant d'aspects positifs que négatifs. Cette idée n'est absolument pas intuitive. Comment arriver à trouver du positif dans la maladie ? Dans la perte d'un proche ? Par ailleurs, cela voudrait aussi dire que ce que nous considérons être les meilleurs moments de notre vie, auraient également un côté sombre, ce qui est tout à fait contradictoire avec notre notion du bonheur. En quoi la naissance d'un enfant pourrait-elle être source de malheur ? En quoi gagner au loto serait-il une malédiction ?

LA LOI DE LA COÏNCIDENCE DES CONTRAIRES

Même si cela ne nous semble pas facile de prime abord, la sagesse est de reconnaître que chaque événement de notre vie comporte deux faces, comme une pièce de monnaie avec son côté pile et son côté face. Ou comme un aimant : vous pouvez le couper en deux, puis encore en deux et ainsi de suite, vous aurez toujours un pôle négatif et un pôle positif, et il en va de même pour tout événement ou toute personne de notre vie.

Il y aurait donc, en quelque sorte, un équilibre caché derrière chaque situation de notre vie. Un examen poussé de chaque instant de vie révélerait une balance parfaite entre les forces opposées. Ce concept, appelé « loi de l'unité des contraires », ou « coïncidence des contraires », a fasciné de nombreux philosophes depuis l'Antiquité. Il y aurait, à tout moment, une coïncidence simultanée des opposés. Certaines spiritualités, comme le tantra ou le taoïsme, reposent sur cette union des opposés.

*En effet, le caché et le manifeste
naissent l'un de l'autre.*

*Le difficile et le facile se complètent
l'un et l'autre.*

*Le long et le court se montrent
l'un l'autre.*

*Le haut et le bas se définissent
l'un par l'autre.*

*La voix et le son s'harmonisent
l'un et l'autre.*

L'arrière et l'avant se suivent.

Lao TSEU

On peut considérer que Jung, en cherchant à rendre conscient l'inconscient, est également dans cette démarche. Dans la dialectique de Karl Marx, on trouve la loi de l'unité des contraires et de leur lutte, selon laquelle toute chose a deux aspects opposés, un pôle négatif et un pôle positif en quelque sorte,

amenant le développement et le mouvement de la chose en question.

En classant si vite les événements de notre vie comme positifs ou négatifs, nous nous éloignons donc de la réalité objective. Animés par la recherche du bonheur, nous prenons nos décisions à partir d'une simple question : cette personne, ou cette chose, va-t-elle, *a priori*, m'apporter plus de positif que de négatif ? On pourrait dire que nos perceptions sont biaisées dès le départ, puisque nous avons tendance à ne voir, et à ne vouloir, qu'un seul côté de la pièce que la vie nous propose. C'est une forme d'aveuglement, voire même de déni de la réalité, car elle comporte toujours deux faces. Dès que nous ne voyons que du positif, ou que du négatif dans une situation, notre perception comporte un biais cognitif. Mon propos, à travers ce livre, est de vous inviter à adopter un mode de pensée plus nuancé et plus réaliste sur les événements et les personnes qui composent votre vie.

La réalité est complexe, multidimensionnelle. Plus nous disposons d'angles de vue et de grilles de lecture pour l'appréhender, que ce soit à travers

la science, la philosophie, la religion ou même l'ésotérisme, plus nous nous rapprochons de la vérité. Je propose dans ce livre un angle de vue selon lequel il y aurait un équilibre des opposés, à tout moment. Une sorte d'ordre caché, que je vous propose de mettre en évidence à l'aide d'une série de questions.

LES QUESTIONS DE QUALITÉ

Répondre avec application à ces questions réduit considérablement la charge émotionnelle que vous mettez sur un événement du passé que vous n'avez pas digéré, jusqu'à ressentir de la gratitude pour cet événement. J'appelle ces questions *les questions de qualité*. Elles nous aident à mieux penser, à voir les choses sous un autre angle. Le bénéfice est énorme pour notre vitalité. Je suis convaincu que la qualité de notre vie dépend largement de la qualité des questions que l'on se pose, c'est pourquoi toute l'approche que je propose est basée sur ces questions, que vous trouverez dans la partie pratique. Quand on change de perception sur notre présent et notre passé, cela change tout.

*La plus grande découverte
de notre génération est que les êtres
humains peuvent changer leur vie
en changeant leurs perceptions
et leur état d'esprit.*

William JAMES

On ne peut pas changer les autres, ou les situations difficiles, d'un coup de baguette magique. La seule chose que nous pouvons changer, c'est la manière dont nous les accueillons, pour adoucir leur impact sur notre équilibre émotionnel. Plus notre jugement sur un fait du présent ou du passé est extrême, plus notre mental est *polarisé* et plus la charge émotionnelle est forte. Mais, avant d'aller plus loin, intéressons-nous aux perceptions : comment évaluons-nous ce qui se présente à nous ? Comment se construisent nos points de vue et nos jugements sur les gens et sur les choses ?