

"Je partage avec de plus en plus de nos contemporains la conviction profonde que la transformation sociale espérée vers un monde plus équitable et plus respectueux de l'homme et de la vie passe par la transformation individuelle"

Thomas d'Ansembourg

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Nous sommes très heureux de vous convier au nouveau programme des Jeudis de la Communication pour y rencontrer des orateurs dont le chemin et la recherche sont nourris d'intelligence, de cœur, d'engagement personnel.
Des chemins de traverse comme autant de phares ...

"Le bonheur ou le stress"

par

Eric REMACLE

Conseiller, Formateur, Coach en Psychologie Appliquée - Auteur

Le jeudi 24 septembre 2009 à 20h00

Centre Temps Choisi de Gilly, place Jules Destrée

Simplement,
ensemble.



Monique GYSELINX

Réservation: e-mail : wieczor.sarah@cunic.be ou tél. : 071/65 48 53 ou 65 48 63 avant votre versement au compte Dexia : 068-0520620-48 (abonnement 45 €-30 € / Place adulte: 9 € - Etudiant: 6 €).

De nos jours, tout est urgent et important. Soit nous craquons, soit nous devons faire des choix.

Une personne inconsciente dira que les causes de son stress sont toujours externes.

Notre cerveau est paresseux et va choisir la moindre dépense d'énergie et remettre à plus tard ce qui est le plus complexe.

Le manque de conscience de ce dont nous avons réellement besoin va créer notre malheur.

La difficulté apporte un entraînement extra-ordinaire pour notre conscience. Et plus notre conscience sera développée, plus nous pourrons jouir de la vie.

Notre responsabilité est grande, notre libre-arbitre existe jusqu'à la possibilité que nous détenons de sculpter littéralement notre cerveau. Notre conscience nous permet de choisir le type de connections neurales que nous allons créer et entretenir, ce qui va enclencher une cascade de conséquences.

La plupart de nos réactions émotionnelles sont destructrices (sauf la joie) et néfastes pour notre organisme et notre entourage. Avoir cette capacité de ne plus réagir comme un chien de Pavlov à tout stimulus émotionnel, c'est le summum de l'intelligence émotionnelle.

Les réflexes émotionnels sont utiles dans un contexte où notre survie est menacée. De même, tout n'est pas à rejeter dans notre éducation passée.

Cependant, ce conditionnement crée des pensées automatiques qui nous empêchent de vivre l'instant présent.

Souvent, ce n'est pas la conscience qui pilote notre vie mais bien nos émotions, nos croyances et nos pensées automatiques. Beaucoup de traditions spirituelles disent que nous dormons et que nous devons nous éveiller.

Chaque fois que nous avons des attentes, nous sommes beaucoup plus susceptibles de vivre une émotion.

Souvent nous savons ce que nous ne voulons pas, mais pas souvent ce que nous voulons réellement. Ce flou artistique entretient le malheur.

Nous pouvons souffrir et être heureux quand même.

Le bonheur est un état d'esprit, une décision interne, indépendante des plaisirs extérieurs.

Par un travail de répétition, il est possible de changer complètement la structure interne de notre cerveau.

Un environnement non stressant est impossible. Notre condition humaine est contraignante biologiquement, socialement et psychologiquement.

90% des causes de notre stress sont internes et sont dues à des pensées rigides, incohérentes et inadaptées.

Notre pensée peut être dirigée vers le bien-être des autres avant de les juger.

Le bonheur commence par une décision.

Tant que nous n'avons pas décidé d'être heureux, nous avons décidé d'être malheureux.

L'incapacité de distinguer l'essentiel de ce qui ne l'est pas crée le stress.

Le plaisir est toujours extérieur à nous, le bonheur étant lui intérieur.

Si nous ne sommes pas heureux, nous allons, par un phénomène de compensation, chercher à pallier notre frustration par une course effrénée aux plaisirs.

Une découverte est que nos cellules peuvent devenir « accros » aux émotions négatives et à leurs substances si elles sont bombardées régulièrement de ces mêmes substances, créant en quelque sorte une accoutumance chimique au niveau cellulaire, ce qui va conduire à une dépendance aux situations génératrices de stress.

L'être ordinaire ne choisit pas, il subit son environnement, ses pulsions, ses émotions.

L'être extraordinaire choisit la vraie liberté, la liberté intérieure.

La remise en question nous conduit à l'humilité, fruit merveilleux de la conscience.