

Notre relation à l'argent

Intro : L'argent et moi

La réciprocité a toujours tenu lieu de monnaie d'échange. Qu'est-ce que l'argent : une monnaie d'échange, récent à l'échelle de l'humanité (2500 à 3000 ans). Ce n'est pas un produit de la nature, c'est manufacturé. L'argent ne possède que le pouvoir que nous lui attribuons.

L'argent et l'âme : en notre âme et conscience, nous souhaitons un monde qui convienne à tous. Personne ne veut que des enfants souffrent de la faim

Partie 1 : transformer les croyances liées à l'argent

Les croyances basées sur le manque et la pénurie

- **Il n'y a pas assez** : croyance au manque et à la limitation. pas assez de ressources pour tout le monde, pas assez de temps ...
le « pas assez » surgit automatiquement. Ex : pas assez de temps
Il est donc responsable de s'occuper de soi (cf jeu de chaise musicale)
Sentiment de pénurie, qui réside au cœur de nos jalousies, notre avidité, nos partis pris, nos désaccords.
- **Plus, c'est mieux** : croyance que posséder plus, c'est être plus. Pour « gagner » alors que c'est une poursuite sans fin, c'est une course sans gagnant. Par définition : toujours plus ...
- **C'est comme ça, et il ne peut en être autrement** : se traduit dans le vocabulaire : une personne qui « réussit » est une personne qui gagne un surcroît d'argent. « réussir sa vie » associé à gagner plus d'argent est un biais inconscient. Donc le plus difficile à transformer.
L'avidité et la peur du manque sont programmées, elles ne sont pas dans la nature. Cf confinement. Nous recherchons le contentement à l'extérieur de nous-même.

C'est la suffisance qui est la vérité : en faire l'expérience

- Il n'y a pas assez devient : il y a suffisamment de ressources
- Plus, c'est mieux devient : approfondir notre expérience de ce qui est déjà là. Ex : Le Petit Prince : aujourd'hui tu es semblable à toutes les roses, mais quand tu m'auras appris, alors tu seras unique au monde. C'est avec de l'espace que les événements, les objets et les gens deviennent uniques et acquièrent un sens. De la valeur. Ce que nous possédons s'apprécie, prend de la valeur. Expérience subjective que la valeur n'est pas intrinsèque à l'objet : c'est l'appréciation qui lui confère de la valeur.

Les pistes d'observation :

- Le génie des arbres (documentaire) : il y a suffisamment de ressources

- L'art de la simplicité (livre de Dominique Loreau) : voir ce qui est déjà là et l'apprécier
- Voir l'argent comme de l'eau, c'est un transporteur d'intention. L'argent est porteur du pouvoir et de l'intention que nous lui attribuons.
 - o intention bienveillante, d'intégrité, de partage d'énergie du cœur,
 - o ou de contrôle, de domination et de culpabilité
- examiner sans juger comment l'argent nous parvient, et comment nous l'orientons : dépenses, épargne, investissement, partage. Mettre de la conscience dans le flux, pour mettre de la conscience sur soi-même. Parce que chaque décision financière, quel qu'en soit le montant, est une affirmation puissante de qui nous sommes
- mettre en conscience le pouvoir des mots

Les pistes d'action :

- prendre position
- exprimer notre position : pour générer les ressources qui lui permettent de se réaliser : le pouvoir de la vision
- utiliser l'argent pour faire entendre notre voix : transforme l'intention en réalité, la vision en accomplissement.

Revient à faire l'expérience de la liberté : lorsqu'on s'exprime pleinement ou qu'on s'engage à fond

In fine : voir la pratique de l'argent comment faisant partie de notre pratique spirituelle : utiliser l'argent comme le véhicule de notre intention et de notre intégrité. Pourquoi pratique : parce qu'il faut sans cesse travailler :

- o Mettre en conscience nos transactions
- o Ne pas juger, observer
- o Réaligner si besoin
- o Pour transformer

Partie 2 : la relation à l'argent dans le domaine de l'accompagnement

Un leurre : service ou travail, il faut choisir !

Les croyances

- Travail vient de tripalium : tabouret de torture
- noblesse du service (charité chrétienne), bassesse du travail (vénal)
- Le travail sert à payer mes factures alors que le service nourrit mon âme. Il ne se monnaye pas.
- Le service, c'est pour gagner mon ciel
- Ce que j'ai reçu gratuitement je le donne gratuitement
- La monnaie d'échange : l'argent pour le travail, la gratuité (grandeur d'âme) pour le service

Les principes de réalité :

- c'est du temps, c'est de l'énergie
- je dois payer mes factures ...

Une responsabilité : réconcilier l'argent et le service/travail

- Reconsidérer le travail : c'est ajouter quelque chose de valeur à la vie, aux autres, à la planète, en maîtrisant son art.
- Reconsidérer la gratuité : Pas d'échange d'argent ou Ce qui ne coûte rien
- Reconsidérer la valeur du travail/service : les choses ont une valeur propre, ou paradigme de la joie ?

Mise en pratique dans la constellation

Combien vaut le travail de l'accompagnement
Pour celui qui accompagne
Pour celui qui est accompagné

Est-ce suffisant d'attendre que l'accompagné définisse le prix juste pour lui ?

* * * * *

Poème soufi :

J'ai demandé la force,
et Dieu m'a donné des épreuves pour me rendre fort.
J'ai demandé la sagesse,
et Dieu m'a donné des problèmes à résoudre.
J'ai demandé la prospérité,
et Dieu m'a donné un cerveau et des muscles pour travailler.
J'ai demandé du courage
Et Dieu m'a donné des dangers à vaincre
J'ai demandé l'amour
Et Dieu m'a donné des gens à aider.
J'ai demandé des faveurs
Et Dieu m'a donné des occasions.
Je n'ai rien reçu de ce que je désirais.
J'ai reçu tout ce dont j'avais besoin.

Teilhard de chardin : « nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine ».

Prise de parole en groupe

Marie-Claude Degrémont

fonction intellectuelle PAROLE **fonction sensorielle et motrice**
en RELATION s'appuyer sur celle-ci pour que l'émotionnel ne prenne pas toute la place
fonction émotionnelle

et dans l'instant "ici et maintenant"
dans un lieu
dans un temps théâtre
avec une énergie

qui s'articulent les uns aux autres. Ça ne marchera pas si un est laissé de côté.

L'orientation qui est travaillée dans cet atelier est "naître à soi, à sa parole". Il s'agit de travailler l'identité, le timbre de votre parole avec 4 types d'exercices :
grouper les mots
débit de la parole
timbre de voix et l'articulation
organiser sa pensée

C'est aussi l'occasion de prendre conscience de ses habitudes (garder les bonnes, modifier les autres) et de sa nature, de mieux se connaître.

Recommandations

- travailler avec votre accompagnant les prises de conscience relatives à votre prise de parole
- refaire certains exercices pour améliorer les points sensibles

1^{er} mécanisme : le sens et les appuis, le groupe de mots et sa tonique

- présence à soi, intérieurisation, intensité
- retrouver ses appuis dans la verticalité
- donner sens à son propos par la césure (intervalle de silence après la dernière syllabe accentuée du groupe de mots) de la tonique (syllabe accentuée)
- redécouvrir le sens du groupage des mots

1) Lecture d'une phrase à quelqu'un en découplant par groupes de mots et en mettant l'accent sur la dernière syllabe des groupes de mots.

Il y a 4 éléments à prendre en compte :

- les appuis physiques (posture taï chi sur la chaise)
- le silence
- les groupes de mots et son accent
- l'instauration de la relation

- **repères :**

prendre de la place et du temps

la rapidité capte l'attention des autres, permet de donner de l'énergie aux autres sans le regard.

La gestion de notre énergie obéit à l'alternance du lent et du rapide.

2ème mécanisme : apprivoiser son énergie par le rythme

- s'engager physiquement
- extérioriser sa parole
- présence à l'autre

2) lent – rapide – lent / lecture

- **Repères :**

mettre de la conscience dans la parole

la parole est un flux qui varie sans cesse. Cette alternance de mouvement stimule les sensations, draine l'émotion, donne vie à la pensée..... et empêche le groupe de s'endormir !

Les éléments à prendre en compte :

- la sensation de l'engagement physique
- la sensation simultanée de stabilité du corps et du mouvement de la parole
- le souffle (respiration ventrale)
- la facilité à modifier son rythme de parole

3ème mécanisme : impliquer le corps entier et articuler

le geste de la parole suppose :

d'articuler les 4 éléments suivants : énergie, souffle, salive et l'appui du corps

d'associer 4 points d'articulation ; dents, lèvres, langue, palais et voile du palais

Mobiliser tous ces éléments = impliquer le corps entier.

3) ba be bi...

- **Repères :**

se détendre, prendre son temps et respirer...

4) Lecture d'un texte

mobiliser les mêmes éléments que pour le précédent exercice + ceux du 1^{er} exo : lisez votre texte en prenant appui sur le regard d'un partenaire ou le vôtre dans une glace.

- **Repères :**

- quand la voix est à la hauteur juste, tu utilises le milieu de ton clavier
- quand la voix est bien placée, tu parles pour l'autre à partir de toi et pour toi
- hauteur juste et voix bien placée donnent à la voix son meilleur timbrage
- et tu ne fatigues ni ton corps ni celui des autres !
- développement de l'identité vocale et ainsi dans les situations difficiles, garder toutes les chances de ne plus être hors de soi.

4ème mécanisme : organiser sa pensée en s'appuyant sur le corps

5) Marcher en lisant

Il s'agit de marcher en lisant quelques lignes en respectant les groupes de mots et en calant vos pas sur les groupes de mots : ne pas décoller le pied arrière avant le début du groupe de mots. Vous utilisez le mouvement pour soutenir votre parole.

Puis idem en lisant 2 lignes lentement, 4 lignes rapidement, 2 lignes lentement....

Cela va vous demander d'adapter le rythme de la marche.

Puis en tapant du pied en attaquant la phrase et sur le dernier mot de la phrase.

- **Observer, sentir ce que ça change dans votre voix ? dans votre énergie ?**

6) lire une phrase au tableau ou dans son livre

Prendre la parole avec fermeté, c'est l'attaque.

Aller jusqu'à son terme, c'est la finale.

3 caractéristiques pour les attaques et les finales :

le son de la voix est fort, chacun est dans sa note centrale et dans un effort de présence.

- se lever en débutant sa phrase.

- la terminer en s'asseoir sur le dernier mot. Et respecter les groupes de mots !

- Puis, en plus de se lever et de s'asseoir, taper du pied à l'attaque et à la finale.

- **Repères :**

- avez-vous senti l'énergie monter ? l'attaque donne l'impulsion, l'énergie, la vie.

- La parole se déploie dans un espace qui définit votre autorité

importance du support du corps : en se levant et en tapant du pied mais aussi les points d'appui dans la bouche à l'attaque et à la finale.

Atelier théâtre, par Nadejda

Inspiré du yoga du rire, de la dramathérapie et des alliés.

Le rire est un grand libérateur de l'égo. L'égo étant sérieux, très sérieux, rire est un mouvement qui le déstabilise. En riant, mon égo ne peut pas tenir. Même en me forçant à rire de manière non spontanée, je sors déjà de mon sérieux. Je me libère déjà de cette emprise. Je me rends libre de ses histoires. J'arrête de croire en le drame. C'est pourquoi je sourie à mon rôle, puis j'en ris. Ha ha ha.

Plus c'est difficile pour moi de le faire, plus c'est nécessaire et utile de pratiquer cet exercice. Jouer son rôle devant les autres (possible de le faire seul aussi), pour s'en libérer, en y mettant de la conscience. Le fait de jouer le rôle permet de me désidentifier car je le joue volontairement, rendant conscient que ce n'est qu'un rôle, qu'une croyance, un état d'esprit, une mise en scène. Je me libère de mon rôle et je vois mieux le rôle des autres. De plus, je l'assume devant tous, vous le montre. Je ne me cache pas. Ainsi je mets en lumière et je transforme.

Observer les autres jouer leur rôle est aussi aidant pour moi, car je peux m'identifier à tous les rôles. Cela m'aide à me désidentifier et à comprendre la pièce de théâtre de l'autre. A faire absolument : Signaler aux autres quand ils sont dans un rôle pour les aider à en prendre conscience. Ainsi que signaler aux personnes qui confirment le rôle de quelqu'un (un sauveur ayant trouvé une victime par exemple), qu'il le confirme. Ceci n'est bon pour personne.

Je joue moi-même peut-être ce rôle ?

Exemples de rôle :

- C'est trop difficile
- Je n'ai pas le temps, sur-occupé(e)
- Je ne suis pas capable
- Je suis obligé(e)
- Je veux rester libre, et faire comme je veux, quand je veux
- Le faible, fragile, démunis
- Je gère tout
- Je ne vois pas, je me cache des choses
- Le papa poule
- Le stressé...

Faire l'exercice demande du courage. Pour l'égo, c'est un saut dans l'inconnu.

Exemple du saut à l'élastique, grue de 150 m de haut : Rémi a réalisé qu'il n'était pas prêt à sauter, et qu'il ne le serait jamais. Ça fait peur et ça fera peur toute sa vie, et peut-être même davantage. L'exercice se situe dans le fait d'ouvrir les bras lors du saut pour dire au divin « je te fais confiance ».

Quand il y a de l'insistance de la part de l'accompagnant, c'est de l'amour, car c'est pour aller dans la juste direction. Quand l'enseignant répète, c'est parce que justement l'enseignement n'a pas été appris, entendu. L'enseignant n'est pas gâté quand il répète, et le divin et les alliés non plus. Si l'enseignant insiste, c'est pour donner le courage à l'enseigné à aller au-delà de ses résistances, donc de ses peurs. Pour faire entendre la voix du cœur qui ne demande qu'à faire le grand saut. C'est beaucoup d'amour.