

## TABLE DES MATIÈRES

### PREMIÈRE PARTIE

**Comment entrons-nous en relation avec les autres et avec notre environnement ?** ..... 11

**1 - LA PREMIÈRE IMPRESSION** .....13

**2 - LES CONDITIONS DE L'ÉCHANGE** .....21

LE LIEU ..... 21

L'ORGANISATION DE L'ESPACE ..... 22

**3 - LE LANGAGE NON VERBAL** .....35

LA POSTURE ..... 35

Posture et interactions fortuites ..... 36

Posture et interactions conscientes ..... 38

Posture et situations ..... 42

Posture et fonction ..... 52

Posture et relations sociales ..... 55

LE REGARD ..... 62

Regarder son environnement ..... 64

Regarder l'autre ..... 69

### DEUXIÈME PARTIE

**De quelle manière nos pensées, nos émotions et nos sentiments influencent-ils la qualité de nos relations ?** .....91

**1 - LES PENSÉES** .....93

Quand les pensées nous distraient ..... 94

Quand les pensées prennent le contrôle ..... 95

Quand les pensées se matérialisent ..... 100

Quand les pensées nous façonnent ..... 102

Faire le tri dans nos pensées ..... 104

<b>2 - LES ÉMOTIONS</b> .....	111
A quoi servent les émotions ? .....	114
<b>3 - LES SENTIMENTS</b> .....	121
Accepter nos sentiments .....	121
Exprimer nos sentiments .....	123
Qu'est-ce que ça me fait ? .....	125
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
<b>Comment devenir les créateurs de nos relations ?</b> .....	133
<b>1 - LE CHOIX DE L'OBJECTIF</b> .....	139
Se poser dans une douce vigilance .....	142
<b>2 - LA COHÉRENCE DE L'ACTION</b> .....	147
<b>3 - LA SOUPLESSE DU SCÉNARIO</b> .....	153
<b>LA CONSTRUCTION D'UNE RELATION APAISÉE</b> .....	157

Nous roulons depuis des heures en direction du cercle polaire. Un paysage lunaire et gigantesque défile devant mes yeux. Une brume bien blanche recouvre cette immensité désertique et confère à ce lieu une atmosphère d'un autre monde. Et quel silence ! Il n'y a rien que nous dans cet espace transitoire entre deux mondes. Pourtant c'est presque avec indifférence que je vois ce spectacle, trop occupée à me demander quand est-ce que l'on arrivera à notre destination.

D'ailleurs mon corps endolori par une position assise prolongée ne demande en cet instant qu'à s'allonger dans un lit bien moelleux et à s'endormir profondément. Plutôt que de profiter du paysage, je me roule en boule sur la banquette arrière et je ferme les yeux.

Mais c'est sans compter sur la vigilance de ma mère qui m'invite de sa voix tonique à sortir de ma léthargie. Et j'entends pour la énième fois cette fameuse phrase qui a le don de m'énerver du haut de mes 11 ans : « Cesse de voyager comme une valise ! »

Je ne savais pas à ce moment-là combien cette réplique était riche de sens. Je pensais tout simplement que ce qui se passait sous mes yeux pouvait tout aussi bien se reproduire plus tard, une fois que j'aurais contenté mon appétit par un bon repas, ou mon sommeil par une bonne sieste. Aujourd'hui je sais que ce que nous vivons dans l'instant présent ne se reproduit jamais plus. Combien de fois ai-je perdu une occasion de vivre pleinement un moment, une relation, une situation ? Je ne les compte plus ; c'est inutile et surtout cela m'éloigne de ce que je suis en train de vivre à cet instant.

Nous courons souvent après quelque chose et ne retenons de notre présent que la frustration de ne pas avoir encore atteint l'objet de nos désirs. Ce faisant, nous passons aussi à côté de notre présent tant nous sommes pressés d'arriver au futur. Cela nous mène-t-il à l'épanouissement ? Certes non. Cela nous amène-t-il des relations apaisées et sereines avec notre entourage ? Pas davantage car nous sommes plus centrés sur nous que sur le partage d'expériences communes.

Je vous propose de modifier quelque peu cette approche pour vous conduire sur un chemin où la vie c'est maintenant, où le choix du bonheur c'est aussi maintenant et pas demain. Je vous invite dans des sentiers où chaque rencontre renferme la promesse d'une découverte de vous-même en même temps que de l'autre. Je vous offre la possibilité de devenir les créateurs de vos vies et non plus le pâle reflet de ce que l'on voudrait faire de vous.

Il s'agit d'un beau voyage, où tout est à votre portée, indépendamment de vos qualités, de vos défauts, de vos compétences. Vous n'avez rien d'autre à faire que de vous autoriser à prendre soin de vous l'espace d'un livre. Si vous acceptez de me confier votre main, nous cheminerons ensemble dans la conscience de l'instant présent et dans la construction d'une relation apaisée aussi bien avec les autres qu'avec notre environnement.