

# *OSER S'ACCOMPLIR*

*12 clés pour être soi*

De la même autrice

*La Voie du Feng Shui:*  
*Chevaucher le temps, apprivoiser l'espace, prendre sa place*  
Dunod-InterEditions, 2016

Marie-Pierre DILLENSEGER

# *OSER S'ACCOMPLIR*

*12 clés pour être soi*

© Mama Éditions (2019)

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN 978-2-84594-240-0

Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

MAMA ÉDITIONS

*Avant de détester, aimez et, avant de mourir, vivez.*

William Shakespeare

## INTRODUCTION

Au fil des consultations, des conférences et des séminaires, j'ai traversé la période où personne n'avait entendu parler des arts chinois appliqués au temps et à l'espace, et celle où tout le monde les connaissait.

L'importance du bon moment et du bon endroit dans la prise de décision ou le succès d'un projet est enfin entendue. La vulgarisation a fait son œuvre et le changement de siècle aussi.

L'accueil de mon livre sorti en 2016<sup>1</sup> a révélé une ouverture d'esprit incroyable et un engouement fort pour la prise en compte de facteurs spatio-temporels totalement ignorés, voire décriés jusque-là. Mais connaître « le lieu et l'heure du départ », partir à temps (force temporelle) et se placer au bon endroit (force spatiale), ne représentent qu'une partie de l'équation. L'inconnue principale est de savoir qui nous sommes.

Si un bon timing et un environnement porteur peuvent permettre de gagner une bataille, de compenser un déséquilibre et de cacher une faiblesse, les conséquences d'actes réussis mais en décalage avec la conscience de ce qui nous fait du bien sont énormes. Que promettent une promotion que l'on se souhaite pas vraiment, une fête de mariage réussie si le cœur de l'un des conjoints est ailleurs ou l'achat d'une maison de rêve dans un pays que l'on n'aime pas ?

---

1. Marie-Pierre Dillenseger, *La Voie du Feng Shui: Chevaucher le temps, apprivoiser l'espace, prendre sa place*, Dunod-InterEditions, 2016.

Avancer à contre vent (contretemps) ou ignorer les freins liés à un environnement qui ne nous convient pas (contre-pied) consume des forces considérables. Ignorer qui nous sommes aussi. L'impact est autant sur la qualité de vie que sur la santé.

La reconnaissance – et l'utilisation – des forces temporelles et spatiales n'a de sens que si nous sommes absolument clairs sur qui nous sommes, d'où nous venons et où nous allons.

Le monde qui nous accueille à la naissance est un terreau, un tamis, un miroir au service de nos forces d'incarnation. La vie est une trame qui se tisse et se renouvelle chaque jour au gré des circonstances, des expériences et des rencontres qui agitent, éveillent ou contrarient nos fibres profondes. Chacune de nos décisions, chacun de nos actes est un mailon d'incarnation. Le chemin n'est pas tracé d'avance. La naissance n'est qu'un premier seuil.

Ce livre pose l'incontournable nécessité d'aller à la rencontre de qui nous sommes. Être soi – oser s'incarner – est la première étape. Lorsque nous sommes en cohérence et en alignement avec notre être, le chemin s'aplanit, les portes s'ouvrent et les opportunités se présentent.

Ce livre en donne les clés.

Cambridge, mai 2018.

## LIVRE, MODE D'EMPLOI

Ce livre est structuré en douze chapitres. Chaque chapitre est consacré à un concept et à une posture clé, associés à l'une des facettes de notre vitalité. L'objectif est l'appropriation individuelle d'habitudes et de pratiques simples favorisant la présence à soi, l'accomplissement personnel et la paix intérieure.

L'ordre des chapitres constitue une progression, mais n'a pas à être respecté. Allez là où le texte et les illustrations vous parlent. Tous les exemples sont réels. Seuls les noms ont été changés.

La toile de fond et les références sont souvent liées à la Chine ancienne et aux arts dédiés à la santé et à la vitalité parce que mon propre chemin est passé par le taoïsme pour clarifier des concepts universels. Ceux-ci n'appartiennent pas plus à la Chine qu'à l'Occident. Ils sont communs à toute culture qui a su traverser les siècles en préservant son âme.

*Fables* de La Fontaine et contes des arts martiaux, sagesse populaire et concepts plus abstraits se rejoignent au fil du texte, cherchant à clarifier et renforcer les liens essentiels que nous avons gardés, consciemment ou pas, avec la longue lignée de nos aïeux et les fils que nous tissons déjà, par le sang ou l'affinité, avec les générations suivantes.

Les encadrés signalent les éclairages de la pensée chinoise. Chaque chapitre propose des exercices inédits, nés du quotidien de ma pratique professionnelle. Ces exercices sont mis à la disposition du lecteur pour une meilleure intégration des postures décrites. Les thérapeutes sauront les intégrer

dans leur propre méthode de travail. Chacun a le loisir de les diffuser.

La prise de conscience des douze lignes de force et la mise en pratique des postures correspondantes sont essentielles pour garder le cap et relever les défis immanquablement proposés par notre incarnation. Ignorer l'une ou plusieurs de ces lignes de forces induit des freins ou des turbulences inutiles.

La page suivante est un memento qui pose :

- les douze concepts-clés et leurs vertus (colonne de gauche);
- l'effet induit par l'ignorance du concept (colonne de droite) et les conséquences au quotidien.

Le concept de cohérence possède par exemple la vertu de renforcer notre être profond et décupler notre impact. Son absence émiette la force de frappe, fragilise la connexion à soi et désintègre l'âme.

## MÉMENTO DES DOUZE POSTURES ET VERTUS ASSOCIÉES

<i>BONNES POSTURES</i> <i>Vertus associées</i>	<i>NÉGLIGENCES</i> <i>Conséquences au quotidien</i>
1. COHÉRENCE Intégrité - puissance d'impact	1. DISPERSION Démotivation - inconstance - fragilité
2. ALIGNEMENT Équilibre - fluidité du geste et de la pensée	2. DÉSÉQUILIBRE Hésitation - inefficacité - tristesse
3. CONTEMPORALITÉ Présence à soi - pertinence	3. DÉSESPÉRANCE Superficialité - irréalisme - inattention
4. UNE CHOSE À LA FOIS Concentration - économie de forces	4. GASPILLAGE Oubli - précipitation - inachèvement
5. UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE Gain de temps - rapidité d'action	5. ERRANCE Perte de repères - lenteur - méfiance
6. INVENTAIRE DU PLEIN Estime de soi - relativisation des obstacles	6. INSATISFACTION Idéalisme - amertume - envie
7. IMPORTANCE DU VIDE Ouverture au possible - accueil du nouveau	7. INTOLÉRANCE Inertie - répétition - nostalgie
8. PERFECTION Ancrage dans la réalité - levée des illusions	8. DESPOTISME Auto-critique - déception - découragement
9. CRÉER DU FLUX Mise en action - déploiement des forces	9. OBSTRUCTION Inaction - infertilité - échec
10. INNÉ/ACQUIS Valorisation de soi - enracinement de l'incarnation	10. ILLÉGITIMITÉ Dévalorisation - incompetence - doute
11. AUTONOMIE Capacité de survie - rencontre avec autrui	11. VAMPIRISME Victimisation - solitude - dépendance
12. ACCEPTER L'AIDE DU CIEL (CHINOIS) Humilité - connexions subtiles	12. ORGUEIL Matérialisme - arrogance - perte de sens

## INDEX DES SYMPTÔMES ET CHAPITRES ASSOCIÉS

<i>amertume</i> .....	6. Inventaire du plein
<i>arrogance</i> .....	12. Accepter l'aide du Ciel
<i>autocritique</i> .....	8. Perfection
<i>déception</i> .....	8. Perfection
<i>découragement</i> .....	8. Perfection
<i>démotivation</i> .....	1. Cohérence
<i>dépendance</i> .....	11. Autonomie
<i>déséquilibre</i> .....	2. Alignement
<i>désespérance</i> .....	3. Présence
<i>despotisme</i> .....	8. Imperfection
<i>dévalorisation</i> .....	10. Inné/acquis
<i>dispersion</i> .....	1. Cohérence
<i>échec</i> .....	9. Créer du flux
<i>envie</i> .....	6. Créer du flux
<i>errance</i> .....	5. Une place pour chaque chose
<i>fragilité</i> .....	1. Cohérence
<i>gaspillage</i> .....	4. Une chose à la fois
<i>hésitation</i> .....	2. Alignement
<i>idéalisme</i> .....	6. Inventaire du plein
<i>illégitimité</i> .....	10. Inné/acquis
<i>inachèvement</i> .....	4. Une chose à la fois
<i>inaction</i> .....	9. Créer du flux
<i>inattention</i> .....	3. Présence
<i>incompétence</i> .....	10. Inné/acquis
<i>inconstance</i> .....	1. Cohérence
<i>inefficacité</i> .....	2. Alignement
<i>inertie</i> .....	7. Importance du vide
<i>infertilité</i> .....	9. Créer du flux
<i>insatisfaction</i> .....	6. Inventaire du plein
<i>intolérance</i> .....	7. Importance du vide
<i>irréalisme</i> .....	3. Présence

<i>lenteur</i> .....	5. Une place pour chaque chose
<i>matérialisme</i> .....	12. Accepter l'aide du Ciel
<i>méfiance</i> .....	5. Une place pour chaque chose
<i>nostalgie</i> .....	7. Importance du vide
<i>obstruction</i> .....	9. Créer du flux
<i>orgueil</i> .....	12. Accepter l'aide du Ciel
<i>oubli</i> .....	4. Une chose à la fois
<i>perte de repères</i> .....	6. Inventaire du plein
<i>perte de sens</i> .....	12. Accepter l'aide du Ciel
<i>perte d'instinct</i> .....	10. Inné/acquis
<i>précipitation</i> .....	4. Une chose à la fois
<i>répétition</i> .....	7. Importance du vide
<i>solitude</i> .....	11. Autonomie
<i>superficialité</i> .....	3. Présence
<i>tristesse</i> .....	2. Alignement
<i>vampirisme</i> .....	11. Autonomie
<i>victimisation</i> .....	11. Autonomie