

FONDEMENTS THÉORIQUES DE L'TRAINING AUTOGENE

Si l'on ignore ce que veut dire « auto », il vaut mieux ne pas trop espérer du PLUS que peut apporter le Training Autogène. Une certaine intelligence constitue en effet une condition préliminaire indispensable. Intelligence, dans la mesure où on dispose au moins à l'intérieur de soi d'une dynamique suffisante pour que l'on se soit posé une fois la question de savoir ce que veut dire « auto ». Ceci aura entraîné l'acquisition d'une certaine formation et la capacité de jongler avec un mode de pensée théorique. Ce penser théorique permet également de tisser des rapports et des connexions plausibles qui nous auraient peut-être échappé auparavant.

Si l'on sait penser théoriquement, le Training Autogène (TA) nous permettra d'obtenir des résultats sensibles et - pour autant qu'on se soit déjà préoccupé un peu du soi et de son interaction avec le monde - on pourra s'attendre à un PLUS qui apportera des réponses individuelles aux questions existentielles que se pose l'être humain.

Que cette dernière étape ne puisse plus être désignée comme TA est insignifiant car on débouche ainsi sur une fin philosophique qui est le début du « Reposer en Soi » et du « Se Ressentir avec Compréhension » dans ce monde. Et dans cette dimension, les définitions et les valeurs ne sont de toute façon d'aucune aide - car sans importance.

Albert Schweitzer voulait peut-être dire quelque chose de semblable -je ne connais ses écrits que par des citations -lorsqu'il écrit : « Le produit du rationalisme dans ses conséquences les plus téméraires et les plus radicales ».

Ce résultat devrait être le lieu vers lequel convergent tous les philosophes qui poussent leur raisonnement jusqu'au bout avec sérieux et une logique implacable, ceux qui ne s'arrêtent pas en cours de route sous prétexte que les conséquences de leur processus de pensée pourraient être effrayantes.

Je ne veux pas m'étendre davantage ici sur la conclusion, alors que nous en sommes au début. De toute manière, celle-ci n'est pas calibrée, mais individuelle et certainement novatrice - et très, très loin du point de départ.

Commençons là où tout commence. À la base. Même Albert Einstein a dû apprendre le livret avant de pouvoir progresser vers la théorie de la relativité.

Il existe d'excellents ouvrages sur les fondements du Training Autogène, par exemple celui de *Hannes Lindemann* qui a fait en 72 longues journées et nuits la traversée de l'Atlantique en solitaire dans un minuscule pneumatique et qui est un connaisseur intime de l'« Inventeur » du TA *Johannes-Heinrich Schultz*. Il paraît donc prétentieux que je récrive dans d'autres mots ce que d'autres ont déjà écrit avant moi de façon plus professionnelle, didactique et sensible.

Faites l'achat d'un tel livre et

<p>Suivez absolument un cours élémentaire auprès de l'Université Populaire ou ailleurs Sans une aide individuelle et pratique fournie par une personne compétente Vous ne pourrez pas raisonnablement accéder à notre thème</p>

N'ayez aucune crainte, le TA est vraiment simple. C'est quelque chose de profondément naturel. Le TA est du naturel pur sans abracadabra. Il serait simplement préférable que l'accès vous soit facilité par un professionnel qui pourra vous aider à éviter les culs-de-sac et les chemins de traverse.

Il en va comme de tout ce qui est vierge. Si l'on commet une erreur dès le départ, elle s'ancre si profondément que l'on ne parvient plus jamais à s'en défaire. C'est ce que vous devriez éviter à tout prix !

Veuillez donc vous inscrire à un cours de débutant

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS EN PASSER

Le TA est la relaxation de l'être tout entier par le moyen de la concentration de l'esprit.
Le TA est de l'auto-hypnose qui a été développée sur la base de l'hypnose médicale
Le TA est PLUS encore ou peut ÉVENTUELLEMENT le devenir... - Cela ne dépend QUE de vous.

Le TA repose sur notre attitude d'ouverture.

1. Constat

**L'homme est
UNE UNITÉ
de corps et de cerveau
Il n'est pas constitué de deux parties séparées**

Le Prof. Dr. Dr.h.c. Johannes Heinrich Schultz qui en 1932 a ouvert le TA à un large public formule ce constat de façon très pertinente et plus fine que moi :

CE N'EST PAS UN CORPS QUI BOIT ET UN CERVEAU QUI S'ENNIVRE
MAIS UN ÊTRE VIVANT
QUI BOIT ET QUI S'ENFONCE DANS L'IVRESSE DE LA TÊTE AUX PIEDS

Schultz : « ...boit...s'enivre...boit...et plonge totalement dans l'ivresse ».

Et j'aimerais démontrer la justesse de ce constat concernant l'unité du cerveau et du corps à l'aide d'un exemple.

Lorsque vous saisissez un objet, l'ordre de le faire ne vient manifestement pas de votre main ou de votre bras, mais bien parce que vous le voulez dans votre tête, c'est-à-dire de votre cerveau. Disons que c'est votre pensée qui le veut parce qu'elle a vu par les yeux l'objet que vous voulez saisir.

Les yeux ne font pas partie du cerveau, mais du corps. Nous pouvons donc affirmer que le corps a vu quelque chose. Le système nerveux a conduit l'information vers le cerveau. Le cerveau décide d'agir, passe l'information par l'intermédiaire du système nerveux vers le bras et la main qui saisit la chose après avoir été placée dans la bonne position par le bras.

Et « ric-rac » laisse retomber la chose, parce que le manche de la casserole est bouillant. Comme la casserole n'était pas sur la cuisinière, mais dans un endroit tout différent, votre raison -c'est-à-dire l'ensemble des expériences de vie qui ont été enregistrées dans votre cerveau - n'a pas pensé que le manche pouvait être brûlant.

Et « ric » ! L'information brûlante est véhiculée par les nerfs des doigts vers le cerveau. Et de là « rac » est venu l'ordre-réflexe de lâcher.

Tout se passe aussi incroyablement vite que dans un ordinateur. L'ordinateur est un appareil constitué d'innombrables pièces détachées qui toutes doivent fonctionner ensemble afin de constituer une entité fonctionnelle : l'ordinateur.

Il en va de même pour l'homme. Lui aussi est un « appareil », mais vivant, constitué d'un nombre infini de parties qui toutes fonctionnent ensemble et qui ne constituent l'être humain vivant et fonctionnel que dans leur somme.

Enlevez une petite partie de ce tout et vous n'aurez plus un être humain vivant, mais un cadavre. Vous n'aurez plus un ordinateur, mais un déchet. S'il s'agit d'une partie non essentielle, l'être humain va boiter, perdre son odorat ou la vue, il devra peut-être se déplacer en chaise roulante. Je ne suis pas macabre en disant cela - c'est simplement la réalité.

L'une de ces parties constituantes de l'être humain est le cerveau
et elle se prolonge jusque dans le petit orteil

Il s'agit de la FONCTION du cerveau qui se communique à l'ensemble du corps par l'intermédiaire du SYSTEME NERVEUX - et vice versa.

Si en pleine nuit votre orteil heurte violemment la porte de votre chambre à coucher parce que tard la nuit après avoir fait l'amour, vous voulez aller vous rafraîchir à la cuisine et que vous ne voulez pas déranger votre partenaire en allumant la lumière, ce n'est pas votre orteil qui hurle, mais votre voix ou plus précisément vos cordes vocales, votre gorge, vos poumons et votre langue et que sais-je encore.

Vous notez ainsi en observant votre petit orteil qu'il est rattaché sans couture à l'ensemble de l'être humain, par le système nerveux, aux cordes vocales, à la gorge, aux poumons et à tout le reste.

Une partie de ce « tout » est le cerveau. On l'appelle le cerveau parce qu'il peut être localisé tout comme le petit orteil peut l'être. On parle de petit doigt, parce qu'à l'évidence c'est un petit doigt. Mais il y a aussi un tout petit peu de cerveau dans le petit doigt, de par les nerfs qui le constituent et qui sont indubitablement une partie du cerveau. Inversement, on dit également cerveau, parce qu'à l'évidence c'est le cerveau. Mais il y a aussi un tout petit peu du petit orteil dans le cerveau, l'extrémité des nerfs qui ont leur origine dans le petit orteil.

Ou peut-être s'y terminent-ils ? - Peu importe. Le cerveau et le petit orteil ne font qu'un, que nous le voulions ou non.

On pourrait aussi définir localement le mot « pourrait » de cette phrase. Ce mot isolé, le second de la phrase n'est qu'une partie définie localement de la phrase entière. Sans ce mot « pourrait », cette phrase n'en serait pas une, elle ne fonctionnerait pas et n'aurait aucun sens. Elle serait un cadavre ou un déchet. D'un autre côté, sans le reste de la phrase, ce mot « pourrait » n'aurait aucun sens. - Et ne serait également qu'un déchet.

Mais revenons au thème du « ric-rac ». L'ordre de saisir l'objet est certainement une décision voulue, donc consciente de votre cerveau. Mais il faut que je précise ici qu'il s'agit d'une décision de votre CONSCIENCE. La décision de cette partie de votre cerveau dans laquelle vous pensez consciemment.

La transformation de l'impulsion brûlante en un mouvement instantané qui vous fait ouvrir la main, vous ne l'avez certes pas réalisée avec cette conscience-là. Vous n'avez absolument pas pensé consciemment que vos doigts devenaient bouillants et qu'il fallait que vous les retiriez du manche. Tout cela s'est passé tout à fait automatiquement et d'une façon totalement inconsciente comme fonction réflexe corporelle et a été engendré par quelque chose qui n'est pas votre conscience. Pour commencer, disons simplement par votre NON-CONSCIENCE.

Le « ric-rac » nous démontre quelque chose de fondamentalement important. La conscience a poussé un certain nombre de muscles à saisir le pot et la non-conscience a poussé un certain nombre de muscles à lâcher le pot. Et inversement, ce sont ces mêmes muscles qui entrent en jeu par exemple lorsque le pot menace de tomber à terre. On essaie alors de le rattraper par un mouvement réflexe inconscient. Ou dans d'autres situations encore, nous allons lâcher le manche tout à fait volontairement pour poser le pot à l'endroit désiré. - C'est sur cette réalité que repose notre

2. Constat

**Un muscle peut être activé
aussi bien par le conscient
que par le non-conscient**

Ce qui vaut pour un muscle est naturellement vrai aussi pour un faisceau de muscles, pour les vaisseaux sanguins, pour les cellules et d'autres « particules », jusqu'à la plus petite structure corporelle rattachée aux extrémités les plus périphériques du système nerveux. Car un muscle est fait de particules et ceci n'est pas vrai uniquement pour le muscle - c'est vrai pour l'homme dans son ensemble.

Et ce sont justement ces particules qui sont interpellées par notre conscient ou notre non-conscient dans le but de réaliser une activité coordonnée.

Lorsqu'après la scène de l'orteil votre partenaire vous prend dans ses bras pour vous consoler, ce ne sont pas ses deux bras qui sont actionnés comme unité d'enlacement compacte, mais des millions de petites particules qui n'auront un effet réconfortant que parce qu'elles agissent ensemble. De cette observation découle notre

3. Constat

**Chaque cellule du corps qui est rattachée au système nerveux
peut être actionnée
aussi bien par le non-conscient
que par le conscient**

Nous savons déjà que tout ce qui constitue l'être humain est interdépendant sur le plan fonctionnel. Nous pouvons en déduire avec certitude que le conscient et le non-conscient eux aussi sont interdépendants. C'est pourquoi il doit être possible de guider le non-conscient par le conscient ou tout au moins, de l'influencer.

TOUT CE QUI CONSTITUE L'ÊTRE HUMAIN FORME UNE UNITÉ FONCTIONNELLE INTERDÉPENDANTE

L'être humain est une unité au sein de laquelle TOUS les constituants (définissables dans l'espace) sont dépendants les uns des autres et s'influencent mutuellement.

Le SUBCONSCIENT est cette « partie » perméable du cerveau - qui n'est pas soumise aux impulsions végétatives - dans laquelle s'impriment dès la première enfance les modèles de comportement de base des personnes qui l'élèvent. Plus particulièrement ceux de la mère puisque c'est elle qui dans un premier temps s'occupe essentiellement et presque exclusivement de l'enfant, puis naturellement celle du père pour qui l'enfant ne devient vraiment « intéressant » que plus tard. Ces modèles généralement uniques dont dispose l'enfant - ou dont il devrait disposer - s'imprègnent dès le premier instant comme données comportementales (modèles) dans son cerveau. Sur la base de cet impact premier et unique que subit son cerveau vierge se construit toute la suite. Son MOI, son automatisme comportemental - toute sa vie.

Par la relation qu'ils entretiennent avec l'enfant
les parents - premièrement la mère - gravent l'empreinte inconsciente
la structure fondamentale qui le guidera toute sa vie

Ces données comportementales guident l'être humain dans ses actions et ses réactions de façon inconsciente = subconsciente, fossile, comme des traces de voiture profondément marquées dans la terre guident inéluctablement un véhicule. Ces modèles dirigent son comportement tout entier. - Il ne peut pas faire autrement.

Pour que cela ne heurte pas linguistiquement, je dirai généralement « inconscient », même dans les cas où l'on devrait plutôt dire « subconscient ». C'est sans importance pour notre TA. Votre cerveau fait automatiquement pour vous, pour votre corps et par conséquent pour l'ensemble de vous-même, tout ce qu'il faut, même si pour vous cela se passe à un niveau inconscient.

De nos jours, un père n'imprègne souvent plus son enfant ou seulement dans une faible mesure, parce qu'il a un job qui ne lui laisse aucune disponibilité ou parce qu'il occupe une fonction contraignante dans cette société de carnaval. Dans ce cas, il ne faut pas qu'il s'étonne si plus tard son enfant le tourne en ridicule et s'il a une approche irréaliste de la vie, puisque seules les expériences vécues avec la mère protectrice se seront inscrites dans la tête de l'enfant. Il y a des êtres humains qui sont encore de vrais enfants à l'âge de la retraite, avec des attentes impardonnables par rapport à la vie, semblables à celles de l'enfant face à une mère naturellement et inconditionnellement protectrice et aimante.

En relation avec ce thème, veuillez lire le chapitre « Inconscient » et « Conscient ». C'est absolument indispensable, parce qu'il est impossible de définir le subconscient en quelques mots sans provoquer des malentendus irréversibles et de l'incrédulité. C'est d'une importance capitale, parce que de nos jours, presque personne ne veut admettre l'ampleur de l'impact du subconscient

L'hérédité n'a qu'une importance secondaire. Elle transmet des prédispositions qui seront plus ou moins activées en fonction de l'éducation. Il est évident qu'un être humain va ressembler à sa mère, si sa mère est l'unique modèle disponible. Qu'il s'agisse du modèle maternel ou de celui du père - pour autant que celui-ci soit présent pour son enfant - les gènes ont tout aussi peu d'importance.

Le CONSCIENT est la « partie » du cerveau perméable dans laquelle les événements enregistrés consciemment = vécu, expériences et processus d'apprentissage ne s'inscrivent que beaucoup plus tard, lorsque l'être humain est devenu capable d'enregistrer de façon consciente, c'est-à-dire critique et qu'il peut commencer à penser activement. Mais les modes de pensée et de comportement déjà inscrits n'en sont pas influencés ou alors seulement dans une faible mesure, parce que ce sont justement ces structures in/subconscientes qui gèrent l'évaluation de tout le vécu personnel.

Quand subconscient et conscient sont en harmonie, quand le fruit des faits enregistrés de manière consciente et critique, c'est-à-dire dans leur aspect de concordance objective et logique, correspond aux structures de pilotage inconscientes, tout va bien, c'est le cas idéal. Mais si cela ne se passe pas ainsi, ...

par exemple dans le cas d'une éducation irréaliste et trop laxiste, (si un enfant est gâté sans devoir fournir des efforts en échange, si on n'exige rien de lui, s'il n'apprend qu'à prendre et pas à donner) on produira un égoïste et dans le pire des cas, une personne narcissique ou pire.

... l'être humain enregistrera de façon consciente au cours de sa vie qu'il heurte les autres par les attentes inconscientes qu'il a vis-à-vis d'eux et de la vie. Il enregistre ceci avec son penser conscient. - Il ne réalise naturellement pas clairement qu'il a des attentes puisqu'elles surgissent inconsciemment de son subconscient. Il n'enregistre que ses difficultés.

Si à force d'expériences conflictuelles, d'années difficiles, l'être humain réalise que la cause des conflits repose en lui-même, il devra dans son propre intérêt essayer de changer pour vivre mieux. Il ne s'agit pas d'un exercice facile et c'est douloureux car cela vient heurter de front son pilotage inconscient, et va à l'encontre de son discours inconscient « je suis le plus grand » et en fin de compte à l'encontre de son MOI. Mais avec les années l'être humain arrondit ses angles. Ils ne sont pas véritablement ronds, mais atténués, sans arêtes. De façon simplifiée, on pourrait dire : « La vie modèle le caractère », « on s'assagit » ou encore « on est devenu adulte ou sage ».

On se comporte de façon moins irritante, parce qu'on a remplacé le système de pilotage inconscient par un autre mode automatique ou peut-être parce que poussé par l'urgence on aura simplement remodelé le système initial.

À ce sujet, lisez les chapitres « Démystifié » et « clic ». Il est absolument indispensable que vous lisiez cela parce qu'il est impossible d'expliciter la pensée humaine en quelques phrases sans provoquer des malentendus irréversibles ou de l'incrédulité. C'est d'une importance capitale, parce que de nos jours, presque personne ne veut admettre l'ampleur de l'impact du subconscient.

Le cerveau humain a globalement trois domaines de fonctionnement. Il s'agit du CONSCIENT, du SUBCONSCIENT et de la FONCTION VÉGÉTATIVE. Ces trois domaines deviendront évidents tout au long du livre. Il deviendra également évident qu'aucun de ces domaines ne fonctionne indépendamment des autres, parce que tout chez l'être humain participe à un fonctionnement holistique. Cela aussi deviendra clair au fil du livre.

Domaine 1	Le conscient Accumulateur des données enregistrées consciemment et de l'évaluation de ces données par leur mise en association (pensée rationnelle) = partie du cerveau perméable , le domaine par exemple dans lequel s'inscrit le TA.
Domaine 2	Le subconscient Pilotage de la pensée et du comportement inconscient instinctif = partie du cerveau perméable , partie du non-conscient qui est mis en place par l'éducation*.
Domaine 3	Le pilotage végétatif responsable du bon fonctionnement du corps (par exemple du réflexe « ric-rac »), partie du non-conscient et du cerveau NON perméable**.

* L'éducation est, de façon générale, l'ensemble des influences que la vie exerce sur l'être humain et plus particulièrement pendant la période où son corps n'est pas encore adulte.

** Dans un premier temps, le pilotage végétatif n'est pas perméable - mais au dernier niveau du TA il le devient.

Dans le second constat, nous avons établi qu'un muscle est actionné à la fois par le conscient et par le non-conscient. Dans le troisième constat, nous avons pu établir que pour cette raison cette capacité s'étend aux plus petites parties structurales de l'être humain qui sont reliées par les nerfs. Lorsque nous observons la façon dont les domaines fonctionnels du cerveau sont articulés, nous voyons sur la base de nos constats que le domaine 1 (partie *perméable* du cerveau) peut piloter le domaine 3 (partie du cerveau *non* perméable).

Si les domaines 1 et 3 relèvent d'une part du cerveau perméable et d'autre part du cerveau non perméable, il faut *nécessairement* que le domaine 2 qui tout comme le domaine 1 de la pensée consciente fait partie de la structure perméable soit influençable par le domaine 1.

Ceci veut dire que la concentration du TA (dans le domaine 1) permet d'influencer directement le subconscient (domaine 2). - Et ceci nous mène au

4. Constat

Le subconscient est modifiable par le Training Autogène

Cette constatation n'est pas nouvelle, dans la mesure où la transformation du subconscient par le conscient ne l'est pas non plus. Cela se produit tout à fait automatiquement dans la vie. Au cours des années, les expériences de vie douloureuses modèlent le subconscient de façon à ce que ce pilotage inconscient devienne capable d'éviter de retomber dans les mêmes situations douloureuses. - Tout le monde sait cela.

CE QUI EST NOUVEAU

c'est qu'en investissant toutes les énergies corporelles conjointes
sous l'effet de la concentration du Training Autogène
il est possible de transformer durablement
les choses indésirables qu'on a
dans son subconscient
pour autant
qu'on en soit
conscient et qu'on
veuille consciemment les modifier
en quelques mois, là où il aurait fallu toute une vie

C'EST POSSIBLE. - Pour autant que l'on remplisse quelques conditions qui seront abordées plus loin dans cette page.

L'être humain peut s'influencer et se transformer, corps et esprit, d'une manière *étonnante* grâce à l'autosuggestion du TA. Ce que les cultures occidentales tiennent pour improbable, les anciennes cultures de l'Extrême-Orient, de Chine et d'Inde le pratiquent depuis toujours.

Le fakir sur sa planche cloutée, ses débris de verre ou ses braises ardentes ou ceux qui se font enterrer vivants pendant plusieurs semaines ne sont pas des magiciens, ni de mauvais farceurs qui veulent tromper leur monde avec des trucs, des déguisements ou des illusions. Il s'agit d'hommes qui sont capables de renforcer la résistance de leur corps ou d'auto-induire une hibernation contrôlée en abaissant le rythme de leurs fonctions corporelles par une « concentration spirituelle » d'une extrême intensité, de façon à survivre dans un cercueil pendant de longues heures avec seulement quelques centimètres cubes d'air.

Si vous connaissez un hypnotiseur doué et sérieux, vous ne manquerez pas de savoir qu'il peut provoquer ces états en vous. Mais inversement. Sous votre propre responsabilité. Il va par exemple vous suggérer de vous mettre sur une plaque brûlante et vous vous retrouverez avec des cloques aux pieds.

De même que l'hypnotiseur en utilisant votre cerveau peut vous hypnotiser des cloques aux pieds, le fakir s'« hypnotise » avec son propre cerveau pour ne pas en avoir.

Et c'est bien ainsi qu'en TA vous vous « hypnotisez » = vous vous influencez vous-même de sorte que

- ce n'est pas uniquement votre bras, mais votre corps tout entier qui se détend et devient lourd et chaud,
- votre cœur bat tranquillement et régulièrement,
- vous êtes totalement tranquille et pondéré,
- vous ne vous laissez déranger par rien
- vous ne vous laissez accabler par rien,
- vous transformez votre subconscient en fonction de ce que votre conscience souhaite.

C'est extraordinaire, tout ce qu'on peut provoquer sur et en soi. On peut par exemple :

- se faire repousser les cheveux sur sa calvitie,
- éliminer la mycose tenace qui nous tient à l'orteil,
- réduire ses caries,
- renforcer son ménisque épuisé,
- régénérer et détoxifier ses poumons de fumeur,
- stimuler les capacités de son raisonnement,
- ramener son psychisme égaré en équilibre.

POUR AUTANT QUE l'on soit convaincu que l'être humain forme véritablement une unité de corps et d'esprit dans laquelle tout joue ensemble, tout se complète et où chaque élément est en interdépendance avec les autres. Il ne suffit pas d'y croire, il faut que cela vienne d'une conviction et d'un ressenti profonds. Il faut le ressentir aussi sincèrement qu'un enfant croit au père Noël et qu'il considère sa mère comme une femme qu'on ne remet pas en question - une sainte.

ET ne croyez PAS que vous êtes quelqu'un de spécial. Il faut au contraire que votre moi reconnaisse et ressente dans une sincérité absolue et au plus profond de lui-même comme une évidence devenue inconsciente que vous avez exactement autant de valeur que n'importe quel Pygmée de la forêt vierge ou que n'importe quel prix Nobel à Stockholm ou qu'un quelconque bovidé qui patauge dans sa mare ou qu'une stalactite dans une grotte de calcaire. Pas plus, ni moins. Simplement une partie du tout.

SI vous avez reconnu cela non seulement dans votre conscience mais au plus profond de vous-même, vous pouvez par la volonté, c'est-à-dire par la force de votre conscience et avec l'aide de votre corps, provoquer des choses dans votre subconscient qui vont vous fasciner. Et vous pouvez en faire l'expérience - le cas échéant.

PUIS, vous aurez atteint le PLUS. Cela coûte du temps et des efforts, mais cela fait de vous un être humain. Et je peux vous assurer que cela en vaut la peine, plus que tout autre chose sur cette terre. - Pas seulement pour vous.

Notre thème est sans conteste d'une grande complexité, comme d'ailleurs tout ce qui existe sur cette planète. Car je vous le demande, qu'est-ce qui est séparé et sans lien avec le reste ? - Cela n'existe tout simplement pas.

Chaque chose est d'une manière ou d'une autre en relation avec beaucoup d'autres choses. Tout comme ce truc dans notre corps qui est d'une manière ou d'une autre en relation avec une chose ou l'autre dans notre corps. - En fin de compte, TOUT est en interdépendance avec tout.

C'est pour cette raison que nous allons tout d'abord nous occuper d'un certain nombre de choses essentielles qui sont en relation avec notre thème. L'une de ces choses étant l'esprit, je vous propose de passer tout d'abord un peu de temps avec un grand esprit, à qui l'on a consacré une exposition que j'ai visitée un après-midi de fin 1995. Le lendemain j'avais noté quelques-unes des pensées que cette visite m'avait inspirées. Elles font l'objet du chapitre suivant.

Il est toujours bon de noter ses impressions fortes - plus on le fait rapidement, mieux c'est. On les conserve et plus tard, on peut en faire quelque chose de concret.

FIN DU CHAPITRE-TEST

Vous avez eu l'occasion de vous faire votre propre opinion sur LE 8^e JOUR et ses qualités en termes de contenu et de communication linguistique et par là même sur Couvaloup

**Si vous souhaitez acheter LE 8^e JOUR vous trouverez toutes informations utiles en cliquant sur le lien
COMMANDER UN LIVRE**

Ce que vous devez savoir

**LE 8^e JOUR SERA DIRECTEMENT ENREGISTRE SUR VOTRE ORDINATEUR
VOUS POURREZ ALORS IMPRIMER LE 8^e JOUR – EN PARTIE OU EN TOTALITE
VOUS POURREZ EGALEMENT LIRE LE 8^e JOUR SUR VOTRE ECRAN
MAIS AUSSI LE LIRE ET L'IMPRIMER – A VOUS DE CHOISIR**

LE PAYEMENT S'EFFECTUE PAR CARTE DE CREDIT

**AU PRIX TRES AVANTAGEUX DE
25 FRANCS SUISSES
SEULEMENT**

cela fait 15 \$ tout rond ou 15 € environ