



La Cohérence



Extrait du livre "Oser s'accomplir, 12 clés pour être soi", par Marie-Pierre Dillenseger publié chez Mama Éditions

Les personnes et les organisations intégrées sont entièrement elles-mêmes. Aucun aspect du soi n'est différent ou séparé. Au centre se trouve la clarté, pas le conflit.
Margaret Wheatley

La méditation fait rentrer l'ensemble du système nerveux dans un champ de cohérence.
Deepak Chopra

Marie-Pierre Dillenseger est praticienne des arts chinois consacrés aux forces spatiales et temporelles, autrice et conférencière. Son objectif est l'économie des forces individuelles et le renforcement de la vitalité des personnes et des projets qu'elle accompagne au quotidien. L'une de ses spécialités est la levée des secrets et la mise au jour des loyautés invisibles. Elle est basée aux États-Unis et sa clientèle est internationale.

En 2019, elle publie chez Mama Éditions *Oser s'accomplir, 12 clés pour être soi*, dont voici un extrait qui présente le premier concept, la première posture clé, associée à la vitalité : la cohérence.

« La mise en cohérence de notre manière de vivre avec notre être profond réveille et décuple nos capacités. L'absence de cohérence émette la force de frappe, fragilise la connexion à soi et désintègre l'âme.

Pascale suit son conjoint à l'étranger, mais « son cœur n'y est pas ». Rachel est appréciée dans un département de radiologie réputé, mais « travailler au sous-sol la tue ». (...) Tristesse, découragement et manque d'entrain sont d'excellents révélateurs d'incohérence. Comme le sont les lapsus et les actes manqués. Mary est contrainte d'intégrer « un jeune arriviste » dans son service. Elle s'est exprimée, sans effet, auprès de sa hiérarchie. Elle glisse sur le parking de l'entreprise et se fracture l'épaule. Son corps prend le relais d'une parole inefficace.

Un être en cohérence est à la fois « rassemblé et entier ». Les actes sont en phase avec la parole et les pieds suivent la tête. La personne fait ce qu'elle dit. Elle connaît et assume ses valeurs. Le terme signifie « être attaché ensemble, qui se tient, en général de manière logique ». L'apprentissage de la cohérence se fait très tôt dans la vie, stimulé par la fiabilité d'un adulte attentif et les jeux d'assemblage où l'on emboîte des formes géométriques, apparie les « sept familles » ou trouve l'erreur dans un dessin.

La cohérence s'installe quand le corps et la tête communiquent, quand le cœur, l'âme et l'esprit se rejoignent, quand toutes les parties d'un tout sont au diapason. Lorsque l'ensemble des muscles, des équipes ou des citoyens tendent vers un objectif clair, la synergie est maximale et la force de frappe renforcée. Dans le cas contraire surviennent la méfiance en amitié, la dissonance en musique, la discorde en politique, la dispersion en économie, l'inefficacité en entreprise et le gâchis dans la grande distribution. Le manque de cohérence crée des fuites énergétiques. Selon le domaine, ces pertes se mesurent en doutes, en euros, en kilos, en personnel, en graines et en pourriture. Globalement, celles-ci affectent le niveau de vitalité de l'organisme considéré. (...)

Qu'il s'agisse d'un système ou d'une machine, l'absence de cohérence se manifeste par un dysfonctionnement : un climatiseur qui souffle de l'air chaud au lieu de refroidir la pièce, un médicament qui tue au lieu de guérir, une institution caritative qui détourne de l'argent. Tel un caillou dans la chaussure, le dysfonctionnement attire à lui des forces qui ne lui sont pas destinées, rendant moins performante la bonne marche des choses. Il peut s'agir d'un parent qui réclame une visite et qui, systématiquement, est souffrant lors de votre séjour ; un ami qui s'autorise une critique blessante au nom du « bien qu'il vous veut » ; un organisme dont les actes contredisent les valeurs. La réalité se trouve en décalage avec l'intention affichée, créant malaise, perplexité et parfois blessure. Intentionnelle ou pas, consciente ou non, l'incohérence est source de désorientation chez qui la côtoie. Elle brouille les pistes et ralentit ceux qu'elle rencontre. L'incohérence est une force d'inertie qui ne dit pas son nom.

L'inverse, un excès de cohérence, mène à l'uniformité, à la monotonie, à la conformité et potentiellement à la dictature. La cohérence extrême est aussi problématique que son contraire. C'est en son nom que les vêtements de Sophie étaient toujours assortis à ceux de sa mère et qu'une divergence d'opinions est systématiquement censurée dans la famille de Dominique. De telles exigences retardent le moment où la personne peut assumer la légitimité de sa différence. (...) L'exigence de conformité vient alors alimenter des forces d'émancipation – ou de rébellion – ultérieure comme un feu qui couve sous la cendre.

Les dangers du manque de cohérence, distincts de l'incohérence avérée, sont plus discrets et plus sournois. La partie manquante ou « en dysfonctionnement » n'est pas forcément visible ni facile à identifier. C'est le conjoint de Claire, toujours charmant en société, mais hypercritique dès que les amis repartent ou un individu « bien sous tous rapports » qui tourmente un animal lorsqu'il est seul chez lui. Le maillon problématique n'est pas forcément mécanique. C'est un regard en coin, un silence, un oubli non innocent qui créent une ambiance vaguement déplaisante, une atmosphère un rien délétère, une perte d'énergie inexplicable. Tous les garagistes connaissent la difficulté à identifier la pièce qui épisodiquement bloque, clapote et râtelte le moteur. Mais lorsque le grain de sable est immatériel, la difficulté est décuplée. Quelqu'un qui pique dans la caisse finit en général par être pris, mais quelqu'un qui pique la vitalité des autres est moins facile à identifier. (...)



L'arrivée d'un nouveau dirigeant au sein d'une entreprise n'est pas seulement l'arrivée d'un curriculum vitae, combinant expérience et compétences, c'est aussi l'arrivée d'une nouvelle énergie. Celle-ci a son degré de cohérence plus ou moins grand avec équipes et les pratiques déjà en place. S'ensuivent inévitablement une mobilisation et un rassemblement des forces ou une démolition et une hémorragie de talents. Un changement de politique environnementale, une réforme, une réhabilitation d'immeuble ou de quartier ont le même effet. Plus le degré de cohérence est grand, plus les décisions et les mesures proposées s'inscrivent dans la durée. Plus le dynamisme et la vitalité viendront irriguer le pays, l'immeuble ou le quartier. Moins les gens prendront la poudre d'escampette et moins les rats quitteront le navire.

Au niveau individuel, faire tous les jours une activité qui n'est pas en phase avec sa conscience draine les forces. Vivre avec quelqu'un qui ne vous comprend pas, ne vous entend pas, ne vous écoute pas, épuise. Manger ce qui ne vous convient pas rend malade, littéralement. Vivre à Paris alors que votre nature a besoin d'un air sec sape le moral. Et l'on peut dorénavant affirmer que « de nombreux symptômes et maladies sont affectés par nos pensées, nos émotions et nos comportements ».

Comment identifier cette part de nous-mêmes qui est atrophiée, déboussolée et fragilisée par un entourage en manque de cohérence ? Est-ce quelque chose que nous apprenons à l'école ? En famille ? Pas forcément.

Une étude publiée par la Harvard Business Review conclut que « les rats peuvent être plus intelligents que les humains quand il s'agit d'intégrer de nombreux facteurs et de les relier au jugement et à l'intuition ». Les rats perdent moins de temps que les humains à chercher une règle qui n'existe pas et à rationaliser une situation qui leur est défavorable. Quand leur survie est en jeu, ils prennent la clé des champs plus rapidement que nous.

Lorsque la culture de la conscience à soi, distincte de celle de soi, n'est pas inculquée par l'éducation ou par un adulte bienveillant, cet apprentissage tend à s'imposer par le biais d'une maladie, d'un événement ou d'une expérience douloureuse. À quelques jours d'un voyage important m'était venue l'idée de déplacer, seule, des meubles. L'initiative s'est soldée par la chute d'un banc lourd sur mon pied. Il a fallu la douleur, puis la remarque d'un interne au service des urgences, pour que je réalise mon décalage avec la réalité. Alors que je lui expliquais que je devais « être sur pied dans trois jours pour prendre un avion », il m'a regardé droit dans les yeux et m'a très sérieusement répondu : « Madame, nous ne sommes pas dans un hôpital psychiatrique ici ! » En d'autres termes, j'étais en incohérence avec mon état. Son humour m'a remis de l'ordre dans les idées. J'ai annulé le voyage et remercié mon pied blessé. Le message était bien sûr de « lever le pied ».

Est-il possible d'être en cohérence, sur tous les plans, tout le temps ? À quel aulne se mesure la cohérence ? Est-ce avec soi-même ? Est-ce avec un système social, familial ou poli-tique ? Avec ses expériences passées ou avec son ambition future ? Sa couleur de peau, sa taille ? Sa force, sa faiblesse ?

Un professeur de Qigong qui s'éclipse tous les quarts d'heure pour fumer une cigarette, un défenseur des droits de l'Homme qui maltraite sa femme, une personne diabétique qui boit des sodas sont-ils incohérents ? Officiellement, non. Mais dans la mesure où leurs actes, leurs fonctions et leurs habitudes ne sont pas connectés, attachés, la réponse est oui : le Qigong est une pratique de santé, la déclaration des droits de l'Homme est unisexe, les boissons sucrées sont contre-indiquées en cas de diabète.

Épouser quelqu'un d'une autre culture, d'une autre religion, d'une autre langue que la sienne est-il incohérent ? Un tel choix n'est-il pas en contradiction avec un passé familial et culturel ? Comment savoir ? La réponse est claire : Vous, et vous seul, savez. Vous savez, quand bien même vous n'avez encore aucun élément pour prouver la cohérence de votre acte ou de votre ressenti. Écoutez votre voix profonde. Écoutez-la. Il ne s'agit pas simplement de « s'écouter », mais d'entendre la voix tapie au fond de soi, celle de l'instinct, celle d'une conviction profonde que rien n'étaye encore de façon visible. (...)

Extrait d'*Oser s'accomplir, 12 clés pour être soi* de Marie-Pierre Dillenseger, Mama Éditions, 2019

Site internet de Mama Éditions : <https://www.mamaeditions.com>

Annonces et partenaires



Dominique Jeanneret est thérapeute en intégration psychocorporelle PCI et accompagnante spirituelle et énergétique. Elle a reçu des connaissances de plusieurs enseignants au Québec, chamanisme, moines bouddhistes au Sri Lanka, méditation, médiumnité, mouvements, échanges avec les défunts, passages d'âmes, etc. Elle organise des stages et ateliers en francophonie ainsi que des voyages en conscience au Maroc, Grèce et Sri Lanka. Stages "La Grande Traversée" dans le monde.
Contact : bonjourdo@gmail.com - +1.514.746.2224
(Whatsapp) - <https://dominiquejeanneret.net>
blogs : www.lesmotsducoeur.com - www.chemindevie.net - www.penseesinspirantes.com



L'éveil à soi par la Pleine Présence à votre portée !
L'Institut d'Auto Accompagnement en Pleine Présence a pour intention de soutenir et rassembler ceux qui souhaitent mieux se connaître et incarner leur raison d'être profonde dans leur vie de tous les jours. Pour cela, il transmet le processus de Focusing de la Relation Intérieure au travers de stages, parcours d'intégration et séances individuelles.
Certains programmes sont destinés à des accompagnants ou des transmetteurs qui peuvent devenir des praticiens certifiés.
<https://autoaccompagnement.com>



Eveil & Sens
Centre de Massage Bien-être, Massage Tantrique est aussi un Centre de Formation au Massage.
Toute l'équipe est heureuse de vous recevoir toute l'année pour un massage, et ce depuis 12 ans. Nous avons le plaisir d'organiser des programmes de formation au massage tantrique et cachemirien, des formations au massage bien-être. Également des séjours découverte, des vacances tantriques, un réveil tantrique et autres surprises !
L'équipe aura plaisir de vous rencontrer dans la joie, le plaisir de partager, d'apprendre et la bienveillance.
<https://eveil-sens.com> - eveil.et.sens06@gmail.com - (+33) 07.68.03.93.09



SÉANCES DE CLARIFICATION - PAR SKYPE OU EN PRÉSENCE.

C'est lorsque nous comprenons véritablement les autres - et nous-même - que nombre de problèmes cessent simplement d'exister. Le processus de Clarification, en approfondissant vos capacités relationnelles, vous remet dans un vrai contact avec la réalité ; celle-ci commence alors à vous répondre autrement.
Si vous cherchez à mener à bien les projets de votre vie et à vous épanouir dans des relations heureuses et apaisées. La Clarification donne d'excellents résultats à distance. **Entretien initial gratuit.**
Cathy PASCAL, Clarificatrice et formatrice. +33 6 29 93 15 31 - contact@cathy-pascal.com



Terra Luminosa
Quand le sauvage en l'homme et la femme est éveillé et régulé, quand la curiosité est libérée, alors peut apparaître une intimité authentique, guérissante et joyeuse.
Alain Art, en collaboration avec Katie Merlier et Anayama : Ateliers Tantra depuis 2010
Tantra Tribal - Tantra Sadhana pour couples - Formation au massage tantrique Akhilanda - Tantra en eau chaude en Belgique : Maldegem - Buggenhout - Malines (Bruxelles) et Anvers
Et inspirés par le chamanisme : **Hodra** et **Love Quest** : dans le désert du Sinaï
Semaine d'été « Perles de sagesse »
+32 495 22 73 62 - www.terra-luminosa.com



S'INITIER AU MASSAGE TANTRIQUE ET VIVRE TANTRIQUE AIMAINT.
Isabelle Gras et Gilles Miscoria - Tantra énergie
Venez découvrir le Massage Tantrique et Cachemirien, massage très subtil permettant une reconnexion à soi et à l'autre. Dans un cadre sécurisant et bienveillant, vous explorerez vos inhibitions et émotions afin de vous libérer des schémas et injonctions limitantes. Outil de transformation, au service de la relation et de l'union sacrée, chaque stage s'enrichit de danses, méditations, rituels tantriques et de cercles de paroles, développant spiritualité et éveil.
Pour couples et personnes en solo. Qui Tantra, vivra...
Inscriptions : <https://tantra-energie.com> - Contact : isabellegras1@gmail.com



Centre Quantum
Centre de thérapies quantiques, séjour initiatique Amelle et Aymeric BLANC. Thérapeutes holistiques et formateurs.
Repositionnement de l'Atlas par des sons, aquathérapie, féminin sacré, sonothérapie quantique, Psio.
Depuis 15 ans nous proposons des soins, des formations dédiés à l'Eveil de l'Etre.
Consultations individuelles au centre, ou tél. ou skype.
Stages, formations au centre (dans la région du mont Bugarach à 45 km de Carcassonne et 1h30 de Toulouse) en ou déplacement. Prise en charge possible de formation.
www.quantum.org - 06 50 00 71 08



SUR LA VOIE DU TANTRA : Eveiller nos 5 Sens et ouvrir notre Cœur. Respect, Non-jugement, Conscience. Reconnecter authenticité et spontanéité. Énergie vitale, notre Etre joyeux et sensuel. Dans un espace sécurisé et responsable, le Tantra permettra au mental de s'apaiser, de réconcilier le Féminin et le Masculin (pas de nudité sauf en stage avancé).
Autres stages : au Maroc (Essaouira, Désert marocain), en Bretagne et en Alsace. **Thèmes** : Libération de nos blocages émotionnels. Retrouver notre Force de Vie. **Techniques** : méditations actives, souffle et voix, art thérapie, Qi Gong, danse intuitive, cercles de pardon.
Contact : 06 33 95 88 31- sschwarz@wanadoo.fr - Facebook



Marie-Dominique Linder / Grand-Mère Mahingan/ Thérapeute/ Femme Médecine
Membre du cercle de sagesse de l'union des traditions ancestrales.
Initiée à la tradition amérindienne, Grand-mère Mahingan, reliée à la force des 5 éléments et des 4 directions, invite par des cérémonies de l'eau, des huttes de sudations, des cercles de chants, de tambour et de femmes, le pouvoir régénérateur de la poésie du Grand Mystère. Elle oeuvre à accroître la capacité des êtres humains à la compassion entre eux et pour la terre-Mère.
Tél. 06 22 30 08 13 - [Site web](http://www.siteweb.com)



Éveil au chamanisme avec Gislaine Duboc
Gislaine Duboc, chaman contemporain ouvre la voie de l'indien en chacun.
Thérapeute et chaman initiée à la psychologie sacrée. Depuis 25 ans, elle pratique en cabinet une thérapie inspirée par le chamanisme et organise des ateliers, des chemins initiatiques, des quêtes de visions, des huttes de sudation...
Conférencière et auteur. Conférencière et auteur. Nouvel ouvrage : "Les 4 voies du chamanisme" éd. Eyrolles
Plus d'informations : <http://eveil-chamanisme.fr>



SORTIR HORS DE SON CORPS
La voie royale vers l'Eveil Association CHANNEL SOLEIL avec Thierry Cantara le fils spirituel d'AKHENA.
Stages ou travail individuel toute l'année LE BEAUSSET et DRAGUIGNAN (dans le Var) ou PARIS.
Cours par Internet et CD.
Demander les programmes détaillés (envoi gratuit) ou visiter le site www.levoyageastral.com
Association CHANNEL SOLEIL chez Thierry Cantara
DN8 pas de puyen 83330 LE BEAUSSET - Tél 06 98 34 91 93 - [E-mail](mailto:Email)



ENSEIGNEMENT D'ITO THERMIE
en France
Cet enseignement est proposé à toute personne intéressée par les méthodes alternatives de guérison et le soin appliqué à soi-même ou à ses proches.
L'ITO-THERMIE est une méthode holistique douce basée sur un ancien art de guérison japonais
[Cliquez ici pour en savoir plus](http://www.siteweb.com)



TANTRA - MEDITATION
Les Fleurs de Lotus avec Ma Arshi
Des femmes et des hommes réunis ensemble sur le chemin d'une rencontre plus aimante, respectueuse et responsable, où la sexualité et la spiritualité sont reconnues et accueillies dans une dimension d'Amour et d'élevation de la conscience. Le Tantra considère que l'éveil des sens n'est pas contradictoire avec l'ouverture de la conscience mais accueilli et bien dirigé il devient le prolongement de notre cœur et de notre esprit et nous ouvre à l'énergie divine au-delà de toute dualité.
Tél. 06 86 64 23 79 - [SITE WEB](http://www.siteweb.com)



Transformational Breath® - La Respiration Transformationnelle
Catharina von Bagen
Vous avez envie d'être plein d'énergie et dans la joie afin de réaliser ce qui vous tient à cœur ? Un outil puissant est à votre disposition : votre propre respiration !
Bienfaits physiques : oxygénation et détoxination ⇒ plus de vitalité
Bienfaits émotionnels/mentaux :
- Libération des émotions négatives - Mental apaisé ⇒ plus de sérénité
Bienfaits spirituels : - Connexion profonde et meilleur alignement avec son être ⇒ plus de joie et de sens
Dans un cadre bienveillant, renaissez à votre puissance, clarté et joie innées !
[Site Web](http://www.siteweb.com) - 0613684094



Domaine de l'Abbatiale, Le Bono-Vannes
Au bord du golf du Morbihan, près de Vannes, Le domaine de l'abbatiale** vous reçoit tout au long de l'année dans son parc de 30 hectares. Doté d'une partie moderne et d'un manoir du 15e siècle, c'est le lieu idéal pour organiser vos stages, réunion, séminaire.
Grande capacité d'hébergement (max 160 personnes)
Nos 7 salles allant de 30 à 145 m2. Possibilité de salle de danse équipée de sa propre sonorisation. Piscine, tennis, billard, salon, possibilité salles de repas privative. nous pouvons aussi bien réaliser des repas traditionnels que végétariens, possibilité de buffet ou barbecue.
Nos plus : Location de salle offerte pour tout groupe prenant l'hébergement et café de bienvenue pour vos invités!!!
[Site web](http://www.siteweb.com) - Tél - 02 97 57 84 00

[Retour sur la page d'accueil de meditationfrance](#)

[Articles des mois précédents](#)

[Haut de la page](#)