

---

# VIVEZ VOTRE VISION®

*Un cours miraculeux afin de manifester vos rêves  
et retrouver l'essence de votre vie*

---



## **Vivez Votre Vision**

Johanne Constantineau

450 462---1997

[constantineau.johanne@gmail.com](mailto:constantineau.johanne@gmail.com)

Québec

<https://vivez-votre-vision.ca/>

©2024 Johanne Constantineau – Mise à jour

©2013 Johanne Constantineau – Mise à jour et révision

©2001 Constant Mercier et Michèle Savoie – Version française

©1990 Dr Rod Newton --- Version anglaise

Traduit de l'américain par Constant Mercier et Michèle Savoie

Tous droits réservés

---

**VIVEZ VOTRE VISION<sup>®</sup>**

***Semaine 3***

---



---

# VIVEZ VOTRE VISION<sup>©</sup>

## *Semaine 3 : Se donner du pouvoir*

---

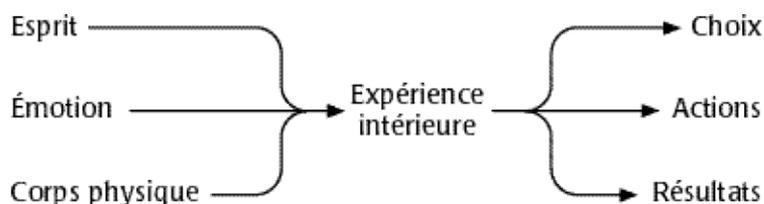
*Qu'est-ce qui a fonctionné cette semaine ?*

*Que souhaitais-tu obtenir de la situation ? Que peux-tu nous en apprendre ?  
Qu'est-ce-qui n'a pas fonctionné ?*

## Feuille de discussion no 1

### CRÉATION DE VOTRE EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

L'esprit, le corps et les émotions sont intimement interreliés. Tu ne peux en affecter un sans affecter les autres. Ils sont connectés à ton expérience intérieure de la façon suivante :



Jusqu'ici, dans ce cours, tu as utilisé les images et l'énergisation de tout le cerveau pour modifier ton esprit, tes émotions, ton corps, et ainsi changer ton expérience intérieure. Une expérience intérieure améliorée contribue à ton efficacité et ta plénitude. Voici deux autres façons d'améliorer ton état intérieur.

#### Identifier / Désidentifier<sup>6</sup>

*Pense au fait de regarder un manège de montagnes russes à distance.  
Regarde-le se promener sur le rail.*

*Maintenant, imagine-toi monter dans le manège, passer sur le premier saut...descendre... remonter et tourner.*

As-tu remarqué une différence entre les deux façons de penser ? C'est la différence entre se désidentifier et s'identifier à une pensée particulière. Il s'agit de quelque chose que nous faisons naturellement et inconsciemment.

*Nous avons tous appris à nous désidentifier d'un film d'horreur. Rappelle-toi lorsque tu ne pouvais t'empêcher d'avoir peur ? Alors, tu te disais que ce n'était qu'un film. C'est cela la désidentification.*

La plus grande différence entre les gens heureux et malheureux est leur façon d'utiliser cette habileté. **Les gens heureux s'identifient à des souvenirs et des perspectives heureux.** Ils se désidentifient des souvenirs malheureux et douloureux et des perspectives décourageantes. Ils ne répriment ni n'ignorent le malheur. Ils ne mettent simplement pas l'emphase sur celui-ci en s'y identifiant. Les études sur les gens déprimés montrent qu'ils n'ont pas plus de souvenirs malheureux ou douloureux que de souvenirs plaisants. Cependant, leurs souvenirs malheureux et douloureux sont beaucoup plus vivants que leurs souvenirs plaisants.

---

<sup>6</sup> De Programmation Neuro Linguistique (Ils appellent cela association/désassociation.) Voir Tony Robbins, Unleash the Power Within, Robins Research Institute, 3366 No. Torrey Pines Rd., Suite #100, La Jolla, CA 92037, 1-800-445-8183 (USA seulement).

**Ainsi, si tu veux être heureuse, apprend quand t'identifier et quand te désidentifier.** La façon la plus facile de s'identifier avec un souvenir ou une situation imaginaire est de se visualiser entrer dans une image de celui-ci et de rapprocher le sentiment. Augmente la puissance de ce que tu imagines et sois-y vraiment.

Un endroit puissant pour appliquer cette habitude se trouve dans les relations. Tomber en amour est facile, quand tu sais comment. Tu t'identifies simplement à tout ce qui est humainement possible d'aimer à propos de l'autre personne et tu te désidentifies de tout ce que tu n'aimes pas. N'est-ce pas ce que tu as fait lorsque tu es tombé en amour ? L'amour n'est pas aveugle, il choisit simplement comment regarder les choses.

Arrêter d'aimer est aussi très facile. Désidentifie-toi simplement de tous ces bons moments passés ensemble et de toutes les qualités que tu aimes de cette personne et identifie-toi avec les choses que tu n'aimes pas. Par exemple, ça peut être de ne pas refermer le tube de dentifrice ou autres choses « importantes ».

## **Changer la physiologie<sup>7</sup>**

Jusqu'à maintenant, nous avons surtout utilisé l'esprit pour affecter le corps, les émotions et l'expérience intérieure. Cela fonctionne aussi à l'envers. En changeant notre corps physique, nous pouvons changer nos émotions, notre esprit, nos images, et ainsi notre expérience intérieure.

### **Pour changer votre physiologie :**

*Change ta respiration ;  
Change ta posture ;  
Change ton expression faciale.*

Transformer ton corps modifie automatiquement ton esprit. À cause de la nature holographique des modèles de pensée, tu peux les rendre différents en substituant tout aspect de toi-même – ton corps, ton esprit ou tes émotions. L'interconnexion dynamique transfère ces changements immédiatement dans tout ton être.

## **Questions**

- 1) *Nomme trois façons spécifiques de modifier ton expérience intérieure.*
- 2) *Quelle est la principale différence entre les gens heureux et les gens malheureux ?*

---

<sup>7</sup> (aussi de PNL)

## Feuille de discussion no 2

### POUVOIR DE RÉALISATION<sup>8</sup>

Le pouvoir de réalisation est une habileté d'imagerie dans laquelle tu concedes à l'avance le succès pour un événement. On l'a appelé, en imagerie, « l'habileté maîtresse ». Pratiquement tous les athlètes de classe mondiale développent cette habileté intensément car ils en connaissent la puissance. La recherche en a validé les résultats fréquemment. Le pouvoir de réalisation fonctionne car il crée à l'avance l'expérience que tu recherches. Tu peux ainsi amener cette expérience vers l'événement, plutôt que d'espérer que l'événement te procure l'expérience.

Pour optimiser ton pouvoir de réalisation, suis ces étapes :

- 1) **Choisis** un événement dans lequel tu veux être particulièrement efficace ;
- 2) Clarifie et **décris** le résultat complet que tu souhaites. Si tu peux obtenir ce que tu veux en relation avec cet événement, qu'est-ce que ce serait ? **Visualise-le** exactement comme tu le veux ;
- 3) Explore ce que tu **ressentirais** si cela se passait comme tu le voulais. Quelle est l'**expérience intérieure** que tu recherches ? Où la ressens-tu dans votre corps ?
- 4) Rappelle-toi un moment où tu t'es déjà senti ainsi, à ton meilleur. Utilise cette expérience passée pour **recréer** ce sentiment plus complètement ;
- 5) Ramène l'expérience au **présent** et projette-la ensuite vers l'événement **futur** dont tu souhaites le bon déroulement. Tu as déjà vécu cette expérience, tu l'expérimentes maintenant et tu pourrais encore l'expérimenter dans cet événement ;
- 6) Crée une **image** et un **déclencheur** pour t'aider à concevoir et à retenir cet état d'être avant et pendant l'événement. Ensuite, **laisse aller** et laisse le processus se mettre en place automatiquement.

Il est parfois difficile ou embarrassant de se rappeler un moment où notre performance ou notre expérience était gratifiante. On nous a enseigné que de se sentir bien à propos de nous-même est un signe de vanité donc, à éviter à tout prix. Nous avons appris à nous concentrer sur les choses négatives (nos défauts et nos imperfections) pour essayer de nous en débarrasser. Le défi du pouvoir de réalisation consiste à se désidentifier des choses négatives et énergiser les souvenirs positifs d'accomplissements passés afin d'amener notre expérience dans l'événement futur.

**La confiance n'est rien de plus que l'habileté à imaginer le succès à l'avance.**

### Questions

- 1) Pourquoi le pouvoir de réalisation est-il si efficace pour accroître le succès ?
- 2) Comment le pouvoir de réalisation augmente-t-il ma confiance ?

---

<sup>8</sup> Voir Power Vision, par Emmitt Miller, pour plus d'informations sur le pouvoir de réalisation ou « la répétition mentale d'image » tel que décrit par celui-ci.

## **Pouvoir de réalisation**

*Résultat que tu désires obtenir :*

*Sentiments que tu aurais si cela se réalisait :*

*Image pour représenter ce sentiment :*

*Déclencheur pour recréer cet état d'être :*

## Feuille de discussion no 3

### IMAGE DU MOI IDÉAL

Notre image de nous-même est un facteur critique déterminant dans tout ce que nous faisons. Mais nous ne sommes pas cette image. Nous en sommes très différents. Nous le savons quand il s'agit des autres mais nous ne semblons pas le comprendre pour nous-mêmes. Notre image de nous-même s'est formée de façon aléatoire et largement inconsciente. Elle contient plusieurs impressions négatives de notre enfance et différentes croyances non désirées à propos de nous-même.

Tu pourrais croire qu'il serait bon de te débarrasser de ces croyances non-voulues. Malheureusement, cela échoue généralement. Nous finissons par énergiser ces mêmes croyances dont nous voulions nous débarrasser. Heureusement, nous n'avons pas à nous en séparer. Il est plus facile et efficace de créer de nouvelles croyances et images. Ainsi, nous pouvons vivre en accord avec elles et de ce fait, les énergiser.

Il n'y a pas de problème à avoir des croyances contradictoires. Une des merveilles de l'esprit est son habileté à entretenir des paradoxes et contradictions.

*Par exemple : Je crois que je peux obtenir ce que je veux dans la vie. Ensuite, je deviens frustré et cela ramène ma certitude qu'il est impossible d'obtenir ce que je veux vraiment. Je peux croire être stupide. Ensuite, je fais quelque chose de bien et je me trouve intelligent. Je peux alterner entre la croyance que « la vie est une douce brise » et que « la vie est une corvée ».*

Tu entretiens plusieurs croyances contradictoires, mais il y en a seulement une qui fonctionne à la fois. Ainsi, l'important n'est pas les croyances que nous avons, mais plutôt, lesquelles nous énergisons et utilisons à chaque instant pour mener nos vies.

### Création d'une nouvelle image du Moi

Étant donné que tu as créé l'image que tu as maintenant, tu peux en créer une nouvelle volontairement. Tu as là une opportunité unique de laisser tomber ta vieille image de toi-même et de créer celle que tu veux. Tu ne deviens pas cette nouvelle image, pas plus que tu n'étais l'ancienne. Mais la nouvelle image sera beaucoup plus efficace pour t'aider à réussir. De plus, en jouant avec ton image, tu auras des aperçus de qui tu es réellement au-delà de cette image. Nous sommes beaucoup plus grands que nous ne le saurons jamais.

### Questions

- 1) *Quelle est la meilleure chose à faire lorsque je découvre une croyance non-voulue ?*
- 2) *Pourquoi est-il utile de fabriquer une nouvelle image de moi-même ? Pourquoi ne pas garder celle que j'ai déjà ?*

## **Exercice de nettoyage**

*Ce que j'aime à propos de moi-même :*

*Ce que je n'aime pas à propos de moi-même :*

## Feuille de discussion no 4

### LE MOI AUTOMATIQUE

As-tu déjà remarqué que tu peux faire quelque chose de manière automatique à partir du moment où tu as défini l'orientation initiale ?

*Quelquefois, lorsque je prends une douche et que je suis complètement absorbé par mes pensées, je peux terminer avant même de réaliser ce que je viens de faire.*

*Quand je quitte le travail, je ne suis à peu près pas consciente du chemin parcouru pour retourner à la maison. Mon esprit est ailleurs et une partie de moi me conduit vers la maison.*

Il y a plusieurs parties automatiques en nous. Des fonctions de notre corps, telle que la respiration, se produisent automatiquement mais peuvent être changées par une consigne consciente. Nous pratiquons toutes sortes d'habitudes de manière automatique. Nos systèmes de croyances créent des réactions automatiques à certaines situations. Dans ce cours, nous appelons ce système notre **Moi Automatique**.

Le Moi Automatique t'économise des quantités énormes d'énergie et d'attention consciente. Tout ce que tu as à faire est de définir l'orientation ou de créer l'habitude, et le reste vient tout seul. Le Moi Automatique accède à des énergies bien au-delà de ce que tu crois normalement disponible. Ta conscience normale est comme la pointe de l'iceberg, tandis que ton Moi Automatique est la plus grande partie submergée.

Sans le savoir, tu sous-utilise souvent ce système puissant. Tu donnes des consignes contradictoires ou tu crées de mauvaises habitudes, et tu passes à autre chose et les laisse se produire d'elles-mêmes. Tu crées des forces opposées qui se confrontent entre elles, t'empêchant ainsi d'obtenir ce que tu veux. Apprendre à diriger le Moi Automatique produit une combinaison de forces qui te propulse dans la direction envisagée.

### Propriétés du Moi Automatique

Le Moi Automatique conserve les données de chaque expérience<sup>9</sup>. Il amène les expériences intérieures et les événements extérieurs à travers des champs d'attraction « résonnants ». Il porte des conclusions de manière déductive seulement. Il ne raisonne ni ne « pense ». Il communique seulement en images, pas en mots ni en langage.

---

<sup>9</sup> Le Dr. Penfield a démontré cette propriété en stimulant le cerveau électriquement. Une telle stimulation amène le patient à revivre le passé avec beaucoup plus de détails qu'il est possible de se rappeler normalement.

## Comment diriger consciemment le Moi Automatique

Pour diriger consciemment le Moi Automatique, tu dois lui donner des instructions claires dans le langage qu'il comprend. Une erreur commune consiste à lui donner des messages contradictoires. Mélanger les inquiétudes, les justifications et la peur de l'échec avec ton message produit une image confuse du résultat réel désiré. Étant donné que le Moi Automatique n'est pas conscient, il ne parle pas le langage des mots. Il parle le langage de l'imagerie, le langage des parties profondes du cerveau. Il ne peut pas être dirigé par la force. Cependant, il peut être dirigé par la **volonté passive**, c'est-à-dire, en se concentrant avec douceur de façon à permettre un résultat particulier.

### Volonté passive

Quand les clients en « biofeedback » essaient d'apprendre à réchauffer la température de leurs mains, ils passent typiquement par diverses étapes d'apprentissage. La température des mains est contrôlée par une partie du système nerveux qui n'est pas normalement sous contrôle conscient. Sous l'effet du stress, les vaisseaux sanguins de nos mains se contractent et les mains deviennent froides. Quand nous nous débarrassons du stress, les vaisseaux sanguins se dilatent et nos mains deviennent plus chaudes. Quand les gens débutent l'entraînement de la température par le « biofeedback », ils ont tendance à essayer trop fort pour y arriver. Ils créent inconsciemment du stress et leur température chute. En voyant la température baisser, ils essaient encore plus fort. Cela occasionne tout simplement encore plus de stress et la température descend encore davantage. (Quelque chose de semblable t'est-il déjà arrivé par le passé ?). Typiquement, ils abandonnent à ce moment-là, et découvrent que cela ne fonctionne pas plus. Finalement, ils laissent tomber l'effort mais centrent leur attention d'une manière permissive et la température commence à monter. Ils apprennent ainsi ce qui est appelé en « biofeedback » **la volonté passive** – laisser se produire les résultats.

La volonté passive est un concept très important car, au cas où tu ne l'aurais pas remarqué, tu ne peux pas forcer la vie à être ceci ou cela. Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites, essayer plus fort ne te procureras pas de meilleurs résultats et cela pourrait même se retourner contre toi. Tu ne peux pas non plus abandonner et espérer que la partie va se jouer d'elle-même. Mais tu peux laisser aller, de façon à permettre que ta vie ressemble davantage à ce que tu veux qu'elle soit, par la volonté passive.

Quand les clients en « biofeedback » apprennent finalement à réchauffer leurs mains, ils le font en créant les images qui communiquent le principe du « laisser aller » à la partie automatique du système nerveux qui contrôle le flux sanguin de leurs mains. Ceux-ci ne sont habituellement pas conscients de la façon dont ils y parviennent. Tout ce qu'ils savent, c'est qu'ils peuvent maintenant « contrôler » la température de leurs mains. Ce n'est pas le type de contrôle qui fait se produire les choses, mais plutôt une sorte d'influence qui permet aux choses de se mettre en place.

À mesure que nous gagnons de l'influence sur notre vie, nous passons souvent par le même processus. Premièrement, nous essayons trop fort, et les choses peuvent même empirer. Ensuite, nous abandonnons et cela ne fonctionne pas plus. Finalement, nous découvrons les images et les processus pour permettre que cela se produise et presto... Enfin, le succès ! C'est une habitude qui demande de la pratique, et plus tu pratiques, meilleurs sont les résultats. Cela vaut amplement le temps et l'effort. Existe-t-il quelque chose de plus important qu'apprendre comment faire de ta vie ce que tu veux qu'elle soit ?

### **Les trois clés de la volonté passive**

- 1. Centre ton attention avec douceur;**
- 2. Retiens une image du résultat désiré;**
- 3. Permet au résultat de se produire.** (Ne pas forcer le résultat et ne pas abandonner).

### **Pour diriger consciemment votre Moi Automatique**

- 1. Donne à ton Moi Automatique une instruction claire;**
- 2. Apprend à utiliser l'imagerie, le langage du Moi Automatique;**
- 3. Dirige le Moi Automatique par la volonté passive.**

### **Questions**

- 1) Pourquoi apprendre à diriger consciemment le Moi Automatique aide-t-il à augmenter l'efficacité ?*
- 2) Qu'est-ce que la volonté passive et pourquoi est-elle importante ? (Pense à un moment où la volonté passive a fonctionné pour toi.)*

## EXERCICES DE LA SEMAINE 3

### Thème de la semaine : Vivre son Moi Idéal

#### Objectifs de la semaine 3 :

- 1) Vivre selon ton image du Moi Idéal. Déclencher ton image de Moi Idéal avec ton nom.
- 2) Changer ton expérience intérieure en utilisant l'imagerie, l'identification/désidentification et le changement de ta physiologie.
- 3) Pratiquer l'utilisation de la production de résultats pour améliorer ton efficacité.

#### Chaque matin :

- 1) Écoute l'application téléphonique du matin de la semaine 3 (13 minutes).

#### Durant la journée :

- 1) Utilise ton nom comme déclencheur pour activer ton image du Moi Idéal.

#### Chaque soir :

- 1) Fais les **exercices de nettoyage** en relation avec toi-même. Écris tout ce que tu n'aimes pas de toi-même sur une feuille de papier. Ne prend pas plus de deux minutes. Ensuite froisse le papier et lance-le.
- 2) Écris trois choses que **tu as réussi aujourd'hui**. Énergise tes accomplissements.
- 3) Écris trois choses **qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui**. Pour chacune, détermine sa signification cachée ou son intention positive dans ta vie.
- 4) Écris trois choses que **tu aimes de toi-même**.
- 5) Écoute l'application téléphonique **du soir de la semaine 3**. (8 minutes)

#### Durant les cinq prochains jours :

Complète la version finale du Moi Idéal. Élimine des phrases telles que « sera... » et « plus... », de façon à l'exprimer avec force au présent. Change tous tes éléments négatifs en positifs. Par exemple, si tu as écrit : « Je ne crie pas après les enfants », change ta phrase pour « Je suis très compréhensive et patiente envers les enfants ». Appelle ton partenaire et lis-la lui au téléphone, comme si tu étais effectivement ton Moi Idéal. Conviens d'un rendez-vous téléphonique avec ton partenaire et échangez vos numéros de téléphone maintenant.

#### Durant la semaine :

Écoute l'application téléphonique de l'Apprentissage par les problèmes au moins deux fois cette semaine, afin d'expérimenter à partir d'un problème ou d'un conflit que tu vis présentement.

*Mon image du Moi Idéal (première version)*

*Mon image du Moi Idéal (version finale)*