You’

Let’s Younite! par Nicolas von Burg

Le bonheur

Une étude scientifique effectuée par l’université de Harvard a démontré que ce qui amène le plus de bonheur et de santé, ce sont les relations humaines. Et notamment la qualité de celles-ci.

№ 02

Pratiquer l’art de la relation à soi, à l’autre, à la vie

Hiver 2021

J'ai pu lâcher mon mental et laisser parler mon cœur...

Je me suis inscrite au processus de développement personnel *Youniting* à un moment où j'étais en pleine crise personnelle dans ma vie. Mon mari m'avait annoncé quelques temps avant qu'il avait rencontré quelqu'un, et pour moi c'était un monde qui s'écroulait, je ne savais plus qui j'étais, j'avais le moral dans les chaussettes, j'étais complètement déprimée.

J'ai cependant continué à voir une amie qui me donnait certains conseils durant cette période difficile et j'ai aussi vu dans la salle d'attente de ma thérapeute le dépliant parlant du processus **Youniting** qui disait dans les mots la même chose que m'avait dit mon amie. Ne voulant pas rester dans ma dépression, il y avait un espoir, une porte qui s'ouvrait. J'étais tellement mal que je voulais réagir.

Si tu n'avais pas réagi, que se serait-il passé ?

Cela m'aurait fait très peur de rester dans cet état dépressif et d'être une victime qui se laisse aller. J'étais tellement mal que je n'ai même pas eu besoin

de courage pour passer à l'action. J'ai enclenché tout ce que je pouvais : je suis allée voir une thérapeute psycho-corporelle, je suis allée voir mon médecin traitant qui m'a aiguillé vers un psychiatre, j'écoutais l'émission de la ligne de coeur sur la radio suisse romande avec Jean-Marc Richard, ce qui a notamment facilité une mise en contact avec une personne qui animait des ateliers de philosophie « pratique », … et là aussi, comme pour **Youniting**, c'est mon coeur qui a écouté : « Je veux connaître cette personne qui anime ces ateliers de philosophie pratique, ça m'intéresse, voilà encore une voie, une porte qui s'ouvre… ». J'ai écrit à la ligne de coeur et j'ai pu échanger pendant trois mois tous les soirs avec cette personne. J'ai décidé de l'appeler mon compagnon de route. En fait, j'ai mis en place tout ce qui était possible pour sortir de cette période difficile.

Si tu devais donner un conseil à quelqu'un qui vit quelque chose de très dur dans sa vie, quel serait-il ? Mettre les choses en place ? Agir ?

Dans les moments de crise personnelle, on ne peut pas faire tout tout seul. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et également de se donner les moyens. Je dirais aussi que durant une période difficile, durant une crise, il est important de garder un côté positif. Une crise est une possibilité de changement et de transformation. Une vie sans crise et sans se transformer, ça n'existe pas. Et sans crise, on ne change pas. Avant cette période très difficile et cette véritable crise, je vivais dans une espèce d'insouciance, comme dans un brouillard, sans conscience. Je m'étais installée dans une dépendance et peut-être que je n'étais pas capable de faire certaines choses pour changer. Je ne dis pas non plus que ça va bien chaque jour aujourd'hui, mais il y a beaucoup plus de conscience dans ma façon de vivre. Je dirais aussi qu'avant de participer au processus **Youniting**, si je n'avais pas des choses programmées chaque jour, j'avais peur que je ne passe pas de bonnes journées, et alors je programmais plein de choses chaque jour pour ne rester seul avec moi-même.

Là, je sens la différence ; je peux vivre chaque jour en étant bien même si je n'ai pas de projets planifiés. Je me laisse surprendre chaque jour par rapport à ce que la vie va me proposer. Avant que je me reprenne en main et que je saisisse les différentes opportunités pour aller mieux, j'étais enfermée et coincée dans une bulle de douleur.

Et du coup alors, comment as-tu vécu ce processus Youniting avec ce groupe ?

Au début, j'ai eu un peu de peine à m'intégrer dans le groupe car il y a des personnes qui se connaissaient déjà un peu. J'étais un peu timide au départ. Mais une fois mon appréhension du début passée, j'ai vraiment eu l'impression de faire partie du groupe qui a été une véritable ressource pour moi durant tout le processus.

En quoi le groupe – en plus de ce que tu as vécu au niveau individuel durant cette période difficile avec ta thérapeute et ton compagnon de route – a-t-il été une ressource et un soutien ?

Je me suis senti en pleine confiance dans ce groupe. J'ai pu me montrer vulnérable et partager des choses sur moi et que je n'avais jamais dites à personne[1] et cela a vraiment été libérateur. Ce n'est plus mon mental mais mon coeur et mon âme qui ont eu le pouvoir de faire sortir de moi ce que j'avais besoin de sortir. Les exercices à deux ont vraiment été très forts. Dans la première partie du stage notamment, les pratiques du pardon et du voyage du héros ont été incroyablement puissantes, transformatrices et libératrices. >>

[1] LE REGARD DE NICOLAS VON BURG

Partager en groupe des pratiques et des conversations profondes sur nos histoires de vie dans un contexte de sécurité, bienveillance et non-jugement est d'une puissance souvent insoupçonnée. Durant le processus Youniting, la force du groupe agit comme un véritable contenant d'amour inconditionnel dans lequel toutes les histoires peuvent se ré-écrire et se transformer.

Comment as-tu pu mettre ton mental en pause , toi qui dis qu'il est si fort, et laisser sortir par ton coeur et ton âme ce qu'il y avait besoin de sortir ?

Durant certaines de pratiques proposées, c'est véritablement venu tout seul. Les flots de larmes sont venus tout seul, mon mental a été comme liquéfié et j'ai véritablement senti une ouverture dans mon coeur.

C'est intéressant ce que tu dis. Car souvent, ce qui freine les gens dans le changement, c'est qu'ils cherchent la réponse avec le mental. Si tu devais donner un conseil à quelqu'un pour que son coeur puisse s'ouvrir, qu'est-ce que ce serait ?

Bon, il faut dire qu'il y a eu toute une préparation que tu as proposée dans ce processus de changement. La façon dont chacune et chacun a pu amener ses ressources intérieures, les prises de parole dans un cadre de sécurité et tous les petits rituels mis en place depuis le début du processus ont certainement permis que mon coeur s'ouvre… parce que tu vois, je n'ai plus contrôlé du tout; cela s'est passé tout seul d'une certaine façon. C'était plus fort que moi, c'est venu très fort; et en plus, j'espérais vraiment cela en venant au stage. Parce que je sentais bien que je n'arrivais pas à lâcher seule chez moi ; j'avais comme mis un pansement émotionnel pour ne pas lâcher. Et il faut dire que je me suis senti très en confiance dans le groupe pour que je puisse me permettre les larmes ou la colère.

Du coup le groupe a pu être une vraie ressource à ce moment ?

Absolument ! De mon côté, c'est vraiment comme cela que j'avais compris cette pratique de développement personnel **Youniting** : je vais faire ce stage, mais premièrement ça ne va pas être que pour quelques jours uniquement, ce sera un processus sur plusieurs mois et en plus avec un groupe de personnes qui veulent aussi évoluer. Cela était vraiment important pour moi et s'est effectivement révélé être très puissant.

Indéniablement, le soutien du groupe a agi pour moi comme une véritable ressource pendant le stage et aussi entre les différents modules de celui-ci. Si jamais ça ne devait pas aller un jour, je savais que je pourrais compter sur la force du groupe et contacter quelqu'un à tout moment. Cela m'a véritablement porté.

Qu'est-ce que tu as particulièrement apprécié dans ce processus ?

J'ai beaucoup aimé ce travail à deux, en binômes, et ensuite de pouvoir partager en groupe ou pas si on ne souhaitait pas ce qu'on avait vécu dans les binômes. J'ai adoré cette atmosphère de non-jugement ; moi qui ai tendance à me comparer aux autres, et bien je n'ai pas du tout vécu cela dans ce processus et cela m'a permis de me recentrer sur moi. Pouvoir dire aussi un matin que je n'avais pas envie ce jour-là et que ce soit ok pour toi et le groupe, cela aussi faisait du bien. Et j'ai adoré faire la pratique journalière des « affirmations et des locataires ». J'ai adoré pratiquer ces exercices tout simples et pourtant tellement puissants.

Quel résultat vois-tu à l'issue de ce processus ?

J'ai l'impression d'avoir mis des bottes de sept lieues sur mon chemin de transformation. J'ai véritablement pu lâcher prise, mettre de côté mon mental pour donner libre cours à mon coeur. C'est bien l'une des premières fois de ma vie que j'ai pu lâcher mon mental et laisser parler mon coeur.

Merci Catherine pour cet échange. Toute bonne continuation.

Merci Nicolas. **X**

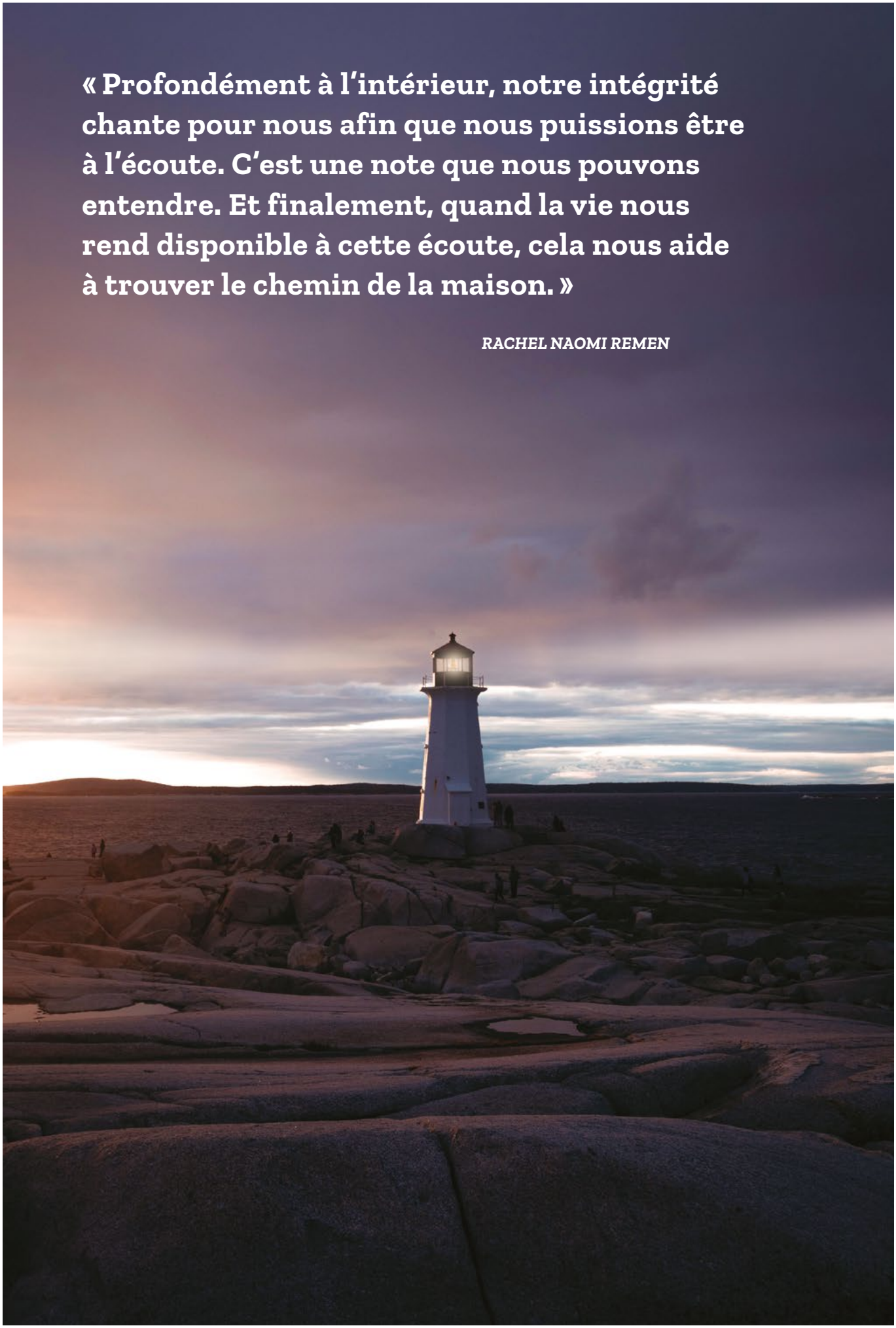
Catherine Meuwly

Youniting est pour vous si :

- Vous souhaitez prendre davantage de responsabilité par rapport à ce que vous vivez.
- Vous êtes intéressés par le développement personnel.
- Vous êtes prêts à introspecter.

Quelques caractéristiques de Youniting :

- Je m'engagerai pleinement dans chaque expérience et chaque exercice proposé. Vivre une expérience n'est en rien comparable avec comprendre intellectuellement une explication.
- M'exposer aux autres me permettra de m'exposer à moi-même.
- Je ferai face à la prison de mes jugements, habitudes et croyances.
- Je commence là où j'en suis, maintenant. Nous sommes tous sur le même chemin. Où commencer ? La réponse est simple : je commence là où j'en suis, maintenant.



« Profondément à l'intérieur, notre intégrité chante pour nous afin que nous puissions être à l'écoute. C'est une note que nous pouvons entendre. Et finalement, quand la vie nous rend disponible à cette écoute, cela nous aide à trouver le chemin de la maison. »

RACHEL NAOMI REMEN

Qu'est-ce que le bonheur ? Chacun y aura certainement sa propre définition.

Une étude scientifique sur le bonheur et la santé d'une durée de 75 ans, effectuée par l'université de Harvard et publiée en 2015, a démontré que ce qui amène le plus de bonheur et santé aux êtres humains, ce sont les relations humaines, et notamment la qualité de celles-ci.

Si l'on tient compte de cette étude, il paraît alors évident que pour être pleinement heureux dans les relations avec les autres et avec la vie, cela commence par la relation que l'on a avec soi-même, notamment dans les contextes dans lesquels on interagit. Comment suis-je aligné entre mes valeurs fondamentales et celle de l'organisation pour laquelle je travaille ? Comment suis-je aligné avec ce que je vis dans ma vie professionnelle et ma vie personnelle ? Comment suis-je capable de dire pleinement « Oui » à qui je suis et à toutes les facettes de ma personnalité ?

Je relie personnellement le bonheur à un bien-être profond que je peux vivre lorsque je suis capable de ne plus ressentir de résistances dans ce que je vis ni paradoxalement de désirs. Chacune de mes résistances et de mes désirs me sortent en effet de l'instant présent et du coup d'un bien-être fondamental. Lorsque ce que je vis, dans ma vie professionnelle ou ma vie personnelle, est vécu à 100% dans l'instant présent, alors je peux dire que je me sens pleinement vivant et que j'expérimente dans l'instant un sentiment de bonheur et de grâce, la vie coulant en moi avec fluidité. Lorsque je résiste à ce que je vis dans l'instant ou que je désire vivre quelque chose de différent de ce que je vis à l'instant, mon bonheur diminue immédiatement.

Dire oui à ce que je vis est un ingrédient nécessaire à mon bonheur, et quand je suis capable de dire « Oui » avec un « O » majuscule à chaque expérience, alors la vie devient une danse que je goûte avec toute ma richesse sensorielle sans y mettre ni jugement ni attente.

Mais alors ? A quoi servent nos résistances et nos désirs si ceux-ci ont tendance à nous sortir d'un bien-être fondamental ? Nos résistances et nos désirs ont pour fonction d'agir comme des déclencheurs pour nous éveiller à notre potentiel unique, guérir nos blessures, nous donner des clefs pour sortir des conflits, et nous ouvrir surtout à la conscience de notre coeur. Apprendre à nous aimer tel que nous sommes, pardonner aux autres et à nous-même et nous ouvrir à la compassion, voilà autant d'étapes qui nous guideront vers un bonheur durable.

Des expériences vécues dans mes vies professionnelle et personnelle, je garde comme véritables cadeaux toutes les résistances et désirs que j'ai pu rencontrer et transformer et qui facilitent à chaque fois un peu plus mon chemin vers un bien-être fondamental intérieur que je nommerais personnellement le bonheur véritable.

Nicolas von Burg

« Apprendre à nous aimer tel que nous sommes, pardonner aux autres à nous-même et nous ouvrir à la compassion, voilà autant d'étapes qui nous guideront vers un bonheur durable. »

La joie d'être et de vivre qui je suis profondément

Youniting est une pratique de développement personnel et de croissance spirituelle, une aventure humaine mise en puissance par un groupe de participants avec un fort appel d'évolution. Ce processus profond et transformateur vous amène à vivre et ressentir la joie d'être pleinement vous-même, dans des relations harmonieuses et nourrissantes avec les autres et la vie.

Youniting a été imaginé et conçu pour vous offrir un véritable espace de transformation intérieure. L'assemblage de ce processus est unique et intègre les dernières recherches et connaissances en neurosciences et spiritualité. Différentes pratiques et moments de coaching personnalisé ainsi que la force du groupe de participants et l'intelligence collective vous permettront d'ouvrir le champ des possibles et de débloquer et ouvrir en vous ce qui a besoin de l'être aujourd'hui.

Nicolas von Burg
Fondateur

La pratique Youniting est répartie en plusieurs modules, permettant à chacun de découvrir, perfectionner ou approfondir ses connaissances et les compétences permettant de trouver ou retrouver le chemin du bonheur et du bien-être fondamental.

La pratique Youniting du mois

Installez-vous confortablement dans un endroit dans lequel vous ne serez pas dérangé pendant une trentaine de minutes. Commencez par vous centrer, par exemple en fermant les yeux et en mettant votre attention sur votre respiration ; puis, sans vous presser, répondez par écrit à ces quelques questions.

1. Quels sont les domaines (relations, carrière, santé, vie intérieure) où j'ai évité quelque chose ces derniers mois ?
2. Quels sont les domaines de ma vie dans lesquels je n'ai pas été totalement vivant ces derniers mois ?
3. Quels sont les domaines de ma vie dans lesquels je n'ai pas exprimé mes sentiments et mes opinions ?
4. Pourquoi ai-je évité de dire la vérité ou ai-je fuit l'affrontement (dans les domaines cités ci-dessus) ?
5. Quels sont les domaines de ma vie où je me suis cramponné à la sécurité, où j'ai étouffé ma passion et ma vitalité ?
6. Qu'est-ce que je n'ai pas commencé et que je veux entamer ?
7. Qu'est-ce que je veux changer et n'ai pas encore changé ?
8. Qu'est-ce que veux arrêter et n'ai pas encore arrêté ?
9. Qu'est-ce que j'ai entamé et que je veux terminer ?
10. Qu'est-ce que je veux avoir et n'ai pas encore ?
11. Qu'est-ce que je veux faire et n'ai pas encore fait ?

Certainement que vos réponses vous éclaireront sur le chemin qui est devant vous. En passant à l'action, vous pourrez mettre en place ce que vous souhaitez peut-être changer dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Développement personnel & professionnel Youniting

La pratique **Youniting** est répartie en plusieurs modules, permettant à chacun de développer les connaissances permettant d'éveiller sa conscicence et de trouver le chemin du bien-être fondamental.

Soirée Découverte – 39.- pour 1 personne, 59.- pour 2 personnes
1 soir, 2 heures. Tous les mois dès février 2022.

L'éveil de la conscience - Module 1 – 2'460.-
2 x 3 jours (vendredis, samedis et dimanches). Dès mars 2022.

Le bien-être fondamental - Module 2 – 3'690.-
(Rabais de CHF 600.- pour une inscription groupée aux modules 1 et 2)
3 x 3 jours (vendredis, samedis et dimanches). Dès avril 2022.

Découvrez également l'intégralité de nos formations en PNL, Coaching professionnel, Coaching d'équipe, Préparation mentale, Retraites et Développement personnel Youniting, sur notre site internet.

Espace Youniting | Allée Pic-Pic 4 | CH - 1203 Genève
T 022 750 50 00 | contact@youniting.ch | www.youniting.ch

Copyright © Youniting. Tous droits réservés. Photos Nicolas von Burg, Youniting & Unsplash