Youniting

Let's Younite! by Nicolas von Burg

Le Youniter est celui qui pratique l'art de la relation à soi, à l'autre et à la vie.

La pratique Youniting

Sommaire

04
Youniting en bref

05
Nicolas von Burg, fondateur

06-07
Définitions Youniting & Youniter

08
Les 3 étapes de la pratique Youniting

09
Ce que disent ceux qui younitent

10
Questions puissantes à pratiquer

11
Jeux de cartes, évènements & projets

12
On devient ce qu'on pratique

13
Les 3 étapes du chemin de vie

14-15
Les 2 modules de développement personnel & professionnel: Eveil de la Conscience & Bien-être fondamental

Youniting en bref

La pratique Youniting est née de la passion de Nicolas von Burg pour le développement du potentiel humain et d'une harmonie entre tous par la pratique de conversations réflexives, apprenantes et transformatrices (self-inquiry).

Youniting est au service de tout être humain qui souhaite vivre davantage de paix intérieure, d'alignement, d'amour de soi, de connexion avec les autres et de joie de vivre. Par la pratique régulière de conversations en pleine conscience, le Youniter se libère de ses difficultés relationnelles quelles qu'elles soient et se sent davantage vivant avec lui-même et avec les autres.

Le but de la pratique «Youniting» est de faciliter l'harmonie intérieure de chacun et de participer à une élévation du niveau de conscience de l'humanité.

Que signifie le mot «Youniting» ?
Youniting est le présent continu du verbe «to younite», verbe d'action qui signifie pratiquer la relation à soi, à l'autre et à la vie en ayant des conversations réflexives, apprenantes et transformatrices. Ainsi, Youniting signifie tenir une conversation en pleine conscience – *a mindful / conscious conversation*.

Cette conversation se passe la plupart du temps entre deux personnes ou au sein d'un petit groupe de personnes, mais elle peut aussi se dérouler seul avec soi-même.

La raison d'être de Youniting
Éveiller la conscience du cœur de chaque être humain pour créer un monde avec davantage d'amour, d'harmonie et de joie profonde.

La vision qui nous porte
Un jour, chaque être saura s'accorder à lui, à tous les êtres et à la vie. A chaque instant.

La mission de Youniting
Faciliter la vie quotidienne des gens par un(e) entraînement / pratique régulier(e) de son état d'esprit.

Nos intentions
- Chaque Youniter pratique une fois par semaine et inspire chaque mois un nouvel être humain à le faire.
- Le mot «Youniting » entre dans les consciences et dans les dictionnaires.
- Inspirer chaque être qui souhaite aimer davantage à devenir un Youniter.

«L'un des buts de la pratique Youniting est de rendre les êtres humains plus conscients, pour qu'ils puissent se rappeler que leur nature la plus haute est non-violente, et ainsi augmenter la quantité de compassion et coopération sur la planète.»

Nicolas von Burg

Fondateur de la pratique Youniting

Ma passion et contribution sont de créer un changement positif dans le monde en favorisant l'harmonie intérieure de chacun et la paix entre les individus. J'ai notamment créé la pratique Youniting dans ce but.

Mon dévouement est à l'éveil de l'humanité et à la guérison des cœurs. Je suis convaincu qu'un moyen pour y parvenir est la volonté de chacun d'assumer la responsabilité de sa propre transformation. Depuis plus de 20 ans, ma vie est consacrée à cette pratique et au soutien des autres dans leur propre cheminement; j'offre auprès d'un large public des retraites, stages, formations et accompagnements personnalisés.

Ancien joueur de tennis de haut niveau, entraîneur, et fondateur d'une académie de tennis, je possède une expérience étendue du leadership, de l'entrepreneuriat et de la gestion mentale et émotionnelle. Je suis l'auteur du livre *Beat the loser* | *Embrace the champion*, édité chez Amphora en 2015.

Nicolas von Burg est Superviseur certifié par CSA (Coaching Supervision Academy), Coach Individuel et d'Équipe certifié, Formateur d'Adultes certifié, Enseignant en Coaching et PNL certifié par la Society of NLP.

« Si nous comprenons que notre raison d'être est d'évoluer et de grandir à chaque instant, alors la vie devient une aventure palpitante, surprenante et délicieuse. »

Nicolas von Burg

Définitions Youniting

Je pratique l'art de la relation à moi, à l'autre, à la vie avec la présence appréciative et inconditionnelle d'un autre être humain. Quand je fais cela, je suis un « Youniter ». Quand nous avons des échanges de ce type, nous sommes des « Youniters ».

Le mot Youniting a plusieurs définitions et utilités.

1. Youniting répond à un appel profond : celui de voir un jour chaque être capable de d'accorder à lui, à tous les êtres et à la vie à chaque instant.

2. Youniting est un présent continu dérivé du verbe «To younite» qui signifie: pratiquer l'art de la relation à soi, à l'autre et à la vie. Si le verbe est écrit dans un présent continu, c'est parce que le mouvement permanent de la vie nous demande de nous accorder à nous-même, aux autres êtres et à la vie à chaque instant.

3. Le mot Youniting contient également le présupposé suivant : quand un individu est capable d'exprimer pleinement l'être unique qu'il est (le «You» avec une majuscule), alors il est le plus au service de l'unité entre tous les êtres et la vie.

4. Le mot Youniting contient également l'expression « You and I ». Youniting est au service de la relation entre toi et moi. Dans cette expression «You and I», on retrouve aussi toute la puissance qu'un système nerveux humain peut offrir à un autre être humain en étant simplement présent dans une écoute active, appréciative et sans jugement.

5. Le «You and I» peut également être lu, entendu ou ressenti comme une connexion à quelque chose de plus grand que soi-même: le « You ». Chacun peut nommer ce «You» comme cela lui semble approprié: l'âme, l'inconscient, le champ des potentialités, l'esprit de Dieu, la source, l'univers, Atman, etc. Dans cette lecture-là, le « I » est la personne incarnée que nous sommes, un être humain qui a développé une personnalité.

6. Pour les plus audacieux, le mot Youniting pourrait également être traduit par: toi et moi pratiquant l'amour. L'amour inconditionnel.

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 sur le bonheur qui dit que la clé de celui-ci est la qualité des relations humaines, alors il paraît évident que pour être pleinement heureux dans les relations avec les autres et la vie, cela commence par la relation que j'ai avec moi-même.

Quelle est la qualité de la relation que j'ai avec moi-même ?
Pour faciliter une réponse authentique à cette question, rien de tel que de pouvoir y répondre en étant en présence d'une personne qui saura démontrer une écoute attentive, appréciative et sans jugement. La présence de cette personne me permettra d'être vrai avec moi-même et de ne pas laisser mon mental passer d'une idée à l'autre sans avoir contemplé mon expérience avec une pleine attention.

Telle est la proposition derrière l'expression « Let's Younite ! »
Je pratique l'art de la relation à moi, à l'autre, à la vie avec la présence appréciative et inconditionnelle d'un autre être humain. Quand nous faisons cela, nous sommes des « Youniters ».

Le Youniter

Le Youniter est un être humain qui démontre un ensemble de qualités d'être, de compétences relationnelles et communicationnelles qui sont au service de la relation à soi, la relation à l'autre, la relation à la vie.

1. Le Youniter, lorsqu'il est… dans une posture où il parle, partage, réfléchit, ressent, répond à des questions, débat sur un sujet, on pourrait dire métaphoriquement qu'il est comme :

- Un aventurier / Un explorateur de son humanitude / Un émetteur et récepteur actif

Il amène alors les qualités suivantes dans l'échange à deux ou à plusieurs :

- Courage / Authenticité / Honnêteté / Intuition / Ressenti / Vulnérabilité

Il se comporte dans l'échange à deux ou à plusieurs :

- En étant dans un état génératif : présent, centré, ouvert, alerte, connecté et hospitalier.
- En étant le leader de ses opinions. En étant le leader de sa vie.

En tant que Youniter qui explore une situation, je pose l'intention de m'y engager avec authenticité et vulnérabilité.

2. Le Youniter, lorsqu'il est … dans une posture d'écoute, d'accompagnant, d'interviewer, on pourrait dire métaphoriquement qu'il est comme :

- Un révélateur / Un éveilleur / Un ouvreur / Un accompagnant / Un pont / Un tapis volant / Un lien / Une poignée de porte

Il amène alors les qualités suivantes dans l'échange à deux ou à plusieurs :

- Ouverture / Humilité / Silence / Tendresse / Férocité / Espièglerie

Il se comporte dans l'échange à deux ou à plusieurs :

- En étant dans un état génératif : présent, centré, ouvert alerte, connecté et hospitalier.
- En mettant de côté ce qu'il sait.
- En appréciant et goûtant ce que l'autre personne raconte et dégage comme énergie.
- En étant dans une écoute active et au service de l'autre.
- En étant dans une présence appréciative sans effort.
- En s'émerveillant de l'expérience de l'autre.

Les 3 étapes de la pratique Youniting

Je pratique à deux dans l'idéal, seul au minimum, en groupe si possible.

1. **Me mettre dans un état génératif.**
2. **Partager oralement pendant quelques minutes sur ce qui me touche, là, maintenant.**
3. **Définir une action que je décide de faire en lien avec les prises de consciences effectuées.**

1. Prendre trente secondes à une minute pour me mettre dans un état génératif.
Un état génératif est un état intérieur de présence, ouverture, vigilance, connexion et hospitalité.

2. Mettre des mots sur ce qui me touche en profondeur, là maintenant.
Par exemple en posant une question puissante* à mon cœur et en y répondant : « Qu'est-ce qui me touche en profondeur actuellement ? »

**Une question puissante est une question qui invite à l'introspection et à laquelle on ne peut pas répondre par oui ou par non. Les jeux de cartes Youniting proposent de nombreuses questions puissantes.*

Me donner quelques minutes pour y répondre, au minimum 5 à 7 minutes.
S'il y a des temps de silence, je les observe et laisse repartir la parole quand elle est à nouveau là, en restant focus sur la question de départ.

Idéalement, je suis en présence d'une autre personne quand je réponds à la proposition ou à la question puissante. Cette autre personne reste en silence pendant tout le temps de la pratique, avec une présence attentive, appréciative et sans-jugement. Elle n'est pas là pour me donner des conseils mais uniquement pour m'offrir une présence et une écoute de qualité.

S'il n'est pas possible d'être en présence d'une autre personne, je peux aussi faire cette étape 2 par écrit.

3. Verbaliser à haute voix une action que je décide de faire en lien avec les prises de conscience vécues lors de ma réponse à la question puissante.
A la fin du temps de partage, je reste quelques secondes en silence et laisse monter depuis mon cœur une action que je vais faire ou arrêter de faire dans les jours qui suivent cette pratique. Cette action n'a en aucun cas besoin d'être importante par la taille. Je laisse mon cœur la chuchoter à ma conscience. Souvent, la première idée venue sera la bonne chose à faire ou arrêter de faire.

Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, de nombreuses déclinaisons et approfondissements de cette pratique de base sont proposés dans les différents modules de développement et professionnel Youniting.
Pour les plus audacieux, rejoignez le programme sur 9 mois, une véritable « école de vie » qui participe à la construction d'une nouvelle conscience collective.

Ce que disent ceux qui **younitent** régulièrement

Youniter, c'est plus de :

- Joie au quotidien
- Alignement
- Énergie dans ma journée
- Motivation pour passer à l'action
- Sentiment de connexion avec moi-même
- Sentiment de connexion avec les autres
- Sentiment de connexion avec la vie
- Clarté sur ce que je souhaite vivre
- Solutions pour sortir des conflits

Youniter, c'est moins de :

- Colère et de tristesse
- Moments de flottement et lassitude
- Mollesse durant la journée
- Procrastination et hésitation
- Moments de déconnexion avec soi
- Moments de déconnexion avec les autres
- Moments de déconnexion avec la vie
- Moments à ne pas savoir que faire de ma vie
- Conflits avec moi-même et les autres

Les bénéfices de la pratique **Youniting**

1. Développe la conscience de soi, la responsabilité personnelle, la confiance en soi, l'estime de soi et l'autonomie.
2. Offre une capacité d'adaptation élargie face aux circonstances de la vie et au mouvement permanent de celle-ci.
3. Accroît la motivation interne et le passage à l'action.
4. Facilite la conscience du cœur, la guérison du cœur et le chant du cœur.
5. Développe la compassion.
6. Réduit les conflits avec soi-même et les autres.
7. Facilite l'intelligence collective et la créativité.

Questions puissantes à pratiquer

Voici ci-dessous quelques propositions de questions puissantes à pratiquer. Posez chaque question à votre cœur, il connaît toutes les réponses. Faites attention cependant : certaines grandes questions du cœur ouvrent sur une voie, pas sur une réponse. Si vous ne recevez pas de réponses, ne vous compliquez pas les choses, suivez simplement la vitalité de votre cœur ; elle finira par vous conduire à une vie pleine de sens.

Pour chacune des questions, pensez à vous poser plusieurs fois la question et à rester sur celle-ci 5 à 7 minutes au minimum.

1. Qu'est-ce qui me touche en profondeur actuellement?
2. Comment ça va? Comment ça va vraiment?
3. De quoi ai-je besoin aujourd'hui?
4. Qu'est-ce qui me manque dans ma vie?
5. Quelle sont les qualités que je recherche chez un ami?
6. Quelles sont les qualités que j'apporte dans une relation?
7. Qu'est-ce que j'attends de la vie?
8. Quelles sont mes aptitudes uniques?
9. Qu'est-ce qui me nourrit pleinement dans ma vie?
10. Qui suis-je?
11. Quelle est mon essence?
12. Comment me mettre au service de l'humanité?
13. Qu'est-ce que la vie attend de moi?

Devenir un « Youniter »

Tout le monde peut devenir un Youniter. Peut-être l'êtes-vous déjà. En êtes-vous un? Pour le savoir, répondez aux trois questions ci-dessous. Si vous avez au minimum deux « oui » aux trois questions posées, alors c'est parti, mettez-vous à « youniter ». Sinon, continuez à ne pas inviter la magie dans votre vie.

1. Vous êtes ok de sortir des illusions de votre mental et de vous relier à la pureté de votre cœur? **Oui / Non**
2. Vous êtes un minimum courageux? **Oui / Non**
3. Vous êtes ok de vous montrer vulnérable? **Oui / Non**

Au fil du temps et de sa pratique, le Youniter devient de plus en plus conscient de la raison d'être et de la mission de Youniting, respectivement :

- Éveiller la conscience du cœur de chaque être humain pour créer un monde avec davantage d'amour, d'harmonie et de joie profonde.
- Rendre les êtres humains plus conscients, pour qu'ils puissent se rappeler que leur nature la plus haute est non-violente, et ainsi augmenter la quantité de compassion et coopération sur la planète.
- Faciliter l'entente des êtres avec eux-mêmes, les autres et la vie.

Ainsi, il peut décider de se joindre au mouvement des Youniters, qui s'engagent à :

- Youniter une fois par semaine et inspirer chaque mois un nouvel être humain à le faire.

Les jeux de cartes **Youniting**

Les jeux de cartes Youniting vous permettent de youniter entre amis, au sein de la famille, dans le cadre professionnel, ou avec des personnes inconnues dans le but d'être à leur service.

Vous pouvez acquérir ceux-ci sur le site internet.

Les évènements et projets du **mouvement Youniting**

En plus des différents modules de développement personnel et professionnel Youniting (p- 14-15), nous vous proposons différents ateliers et évènements ponctuels tout au long de l'année :

- Youniting dans les parcs
- Pratiques matinales Youniting
- Afterworks Youniting
- La Nuit Youniting
- Promenades en nature Youniting
- Youniting entre amis
- Fêter votre anniversaire avec une pratique Youniting
- Team Building Youniting
- Youniting en entreprise
- Youniting dans les écoles

Vous retrouvez les détails de ces évènements sur notre site internet.

Une équipe de coachs et facilitateurs est également à votre disposition pour venir faciliter dans tout écosystème une pratique Youniting.

On devient ce qu'on pratique

Youniting est comme la natation; quel que soit le nombre de manuels que vous lirez sur le sujet, vous ne saurez pas nager tant que vous n'aurez pas sauté à l'eau et que vous n'aurez pas bu la tasse. A cet instant, alors que vous pensez être sur le point de vous noyer, vous vous apercevez que vous flottez, au contraire!

L'eau vous porte au lieu de vous engloutir. Vous remuez vos bras et vos jambes – déjà, vous vous sentez mieux. Vous savez que votre moniteur ou vos proches sont prêts à intervenir en cas d'incident, et cette certitude vous donne la confiance nécessaire pour poursuivre vos efforts.

Mais vous savez aussi que ce n'est pas le moniteur qui doit nager: c'est vous, et vous seul. C'est exactement pareil avec la pratique Youniting: il faut se jeter dedans.

Youniting propose des pratiques accessibles à chacun autour des thèmes de la relation à soi, la relation à l'autre et la relation à la vie. Ces pratiques, constituées majoritairement de conversations en pleine conscience, permettent de transformer ce qui est souvent bloqué au niveau de notre mental.

La pratique Youniting n'implique rien d'extraordinaire et peut se confondre avec les gestes les plus ordinaires de la vie quotidienne comme parler et écouter. On peut en effet pratiquer en marchant, autour d'une tasse de thé ou de café, ou simplement en conversant avec soi-même et autrui. Néanmoins, la pratique Youniting n'est pas une discussion; c'est une conversation contemplative de son expérience. Et cette contemplation sera d'autant plus transformatrice si elle est vécue avec le cœur et le corps, et pas uniquement cognitivement.

Pourquoi pratiquer régulièrement?

Pratiquer est un synonyme du mot "s'entraîner". Dans le cadre de nombreux apprentissages, savoir ou connaître ne suffit pas pour réellement observer un changement dans ses habitudes, dans ses compétences ou dans son être profond. La pratique régulière permet de développer une plus grande conscience de soi, une compréhension et un ressenti de plus en plus fin.
Par la pratique et un entraînement régulier de votre état d'esprit (body-heart-mind set*), la pratique Youniting facilitera votre vie quotidienne et vous amènera davantage de joie, paix intérieure, amour et réalisation de votre potentiel.

**body-heart-mind set: ensemble de pensées et de ressentis du corps et du cœur.*

Les 3 étapes du chemin de vie

Vivre une vie authentique et pleine de sens est un besoin pour bon nombre d'êtres humains. Pour la plupart d'entre eux, le processus que leur conscience suivra sur ce chemin de vie pourrait se résumer en trois étapes: l'éveil, la pratique et le service.

La première étape du chemin de vie est celle de l'éveil. Celui-ci se produit notamment lorsqu'un être humain est touché dans son cœur par une prise de conscience importante, par une personne qu'il rencontre ou apprend à connaître, par une activité qu'il découvre, par une passion qu'il se trouve ou par une souffrance qui devient insupportable. Une énergie se met à vibrer différemment au plus profond de son être, son système nerveux est en vie, il est en vie.

Cette première étape conduit naturellement à la seconde: celle du passage à l'action et de la pratique. Sans mise en action et sans pratique, ce moment d'éveil restera certainement très furtif et n'amènera sans doute pas de façon durable les changements souhaités dans sa vie. La pratique et l'action permettront à cet être de progresser sur son chemin de vie, de vivre ce qu'il souhaite, de s'éveiller de plus en plus et de grandir en conscience.

La troisième étape du chemin de vie est celle où il décidera de dédier sa pratique et le résultat de ses actions au service des autres et de la vie. Cette étape pourra aussi devenir celle où il choisit délibérément de servir les autres et la vie de manière totalement désintéressée, de donner et redonner simplement ce qu'il a reçu. Bien entendu, il pourra vivre cette troisième étape de différentes manières et dans de multiples rôles.

La vision Youniting est construite sur cette philosophie. Après avoir été touché dans le cœur lors de vos premières expériences avec la pratique Youniting, vous ressentirez peut-être en vous l'appel de pratiquer de plus en plus souvent et avec plus d'intensité, pour vous ouvrir encore davantage à la profondeur de votre être. Et naturellement, à un moment donné, votre cœur vous appellera à servir autrui et à offrir des espaces d'écoute et de pratique à celles et ceux qui souhaitent youniter pour transformer leur vie.

Bien entendu, ces trois étapes du chemin de vie ne sont pas nécessairement linéaires. Il est tout à fait possible de les envisager également de façon circulaire.

Bienvenue !

Les 2 modules de développement personnel & professionnel Youniting

Cette formation de développement personnel et de croissance spirituelle basée sur la méthode Youniting, est composée de deux modules – *Eveil de la conscience & Bien-être fondamental* –. Elle allie aventure humaine et mise en puissance par un groupe de participants avec un fort appel d'évolution. Cette pratique profonde et transformatrice 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.

Un accompagnement personnalisé tout au long de l'année est également proposé aux personnes qui suivent ces deux modules.

Soirée Découverte

- Expérimentez trois pratiques de développement personnel applicables facilement dans votre quotidien.
- Découvrez les mécanismes qui vous empêchent d'être pleinement heureux et d'avancer dans votre vie.
- Acquérez les bases de la pratique Youniting.

L'éveil de la conscience – Module 1

- Vivre qui vous êtes profondément, dans votre vie personnelle et professionnelle.
- Transformez les obstacles qui vous limitent pour vivre concrètement ce qui vous anime, que ce soit au niveau personnel, professionnel ou spirituel.
- Développez harmonie, joie profonde, authentique et durable dans chacune de vos relations.
- Découvrez les mécanismes qui vous empêchent d'être pleinement heureux et d'avancer dans votre vie.
- Assumez vos parts d'ombres pour aller vers le bonheur.

Le bien-être fondamental – Module 2

- Trouvez la paix intérieure.
- Visitez avec appréciation la profondeur de votre conscience, un espace où chacune de vos intentions porte le germe de tout ce que vous vivez.
- Percevez avec évidence la non-dualité et développer un sentiment de bien-être général, de plénitude et de complétude.
- Brisez vos résistances.
- Développez la faculté à se focaliser sur l'instant présent et à s'abandonner à la vie.

Le déroulé Youniting

La pratique Youniting offre dans son déroulé des temps d'introspection, des temps d'enseignement et d'étude, des temps de pratique (seul, en binôme et en groupe), des temps de méditation, des temps de coaching personnalisé et des temps d'intégration.

Ces différents temps sont au service de la voie de la connaissance de soi. Celle-ci n'est pas, comme au sens moderne du mot, la connaissance intellectuelle, bien que le mental ait son rôle à jouer également dans ce domaine. La connaissance de soi et de la vie unit et ne repose pas sur le mental et la raison qui amènent souvent division et trouble. Cette connaissance intuitive et révélatrice se développe par la maîtrise de soi-même et de ses sens, par l'action juste ainsi que par la foi.

Youniting, une pratique...

Une pratique de développement personnel et croissance spirituelle pour un bien-être fondamental. Une pratique vous permettant de retrouver la paix intérieure, redonner du sens à votre vie, briser vos blocages relationnels.

Youniting, une vision...

Celle d'une humanité dans laquelle chacune et chacun a la possibilité de « s'accorder à lui, à l'autre, à la vie » facilement et régulièrement. Celle d'une humanité unie dans la diversité.

Youniting, un verbe d'action...

Une nouvelle activité, comme l'est devenu le « running » il y a quelques années. Cette activité peut se faire à n'importe quel moment et dans n'importe quel emplacement, physique ou virtuel. Cette activité est une conversation en pleine conscience.

Youniting, une méthode...

Une méthode pour vous aider à vivre. Une méthode pour le sourire au quotidien, présente « dans votre poche » à chaque instant de la journée.

Youniting, une offrande à la vie...

La joie de servir le monde et de connecter les êtres humains à ce qu'il y a de meilleur en eux.

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.