



# **Autres regards**

**Jean-Pierre Rey**

**Préface de Marcelle della Faille**

# Autres regards

---

Un recueil de prises de conscience, intentions, gestes pratiques et photographies pour évoluer, pas à pas, sur votre propre chemin.

Par Jean-Pierre Rey

Les photographies de cet ouvrage proviennent de:

Jean-Pierre Rey, [www.un-autre-regard.ch](http://www.un-autre-regard.ch)

François Perraudin, <http://www.frperraudin.ch/>

Roland Clerc, [www.faune-valais.ch](http://www.faune-valais.ch)

Paul-Henri Rey, [www.histoires-de-lumieres.ch](http://www.histoires-de-lumieres.ch)

Florian Doche, [www.doche.ch](http://www.doche.ch)

Photo de couverture, Laurent Sciboz, <http://aerostier.ch/>

Les moments que je présente sont des instants dans lesquels j'ai eu le sentiment de créer de la Vie, j'ai pu me sentir traversé et émerveillé par la magie de la Création et je souhaite que vous puissiez, sur votre chemin propre, ressentir et créer de plus en plus souvent de tels moments dans vos propres vies.

## Comment lire ce livre ?

Hormis cette introduction qui présente la genèse de cet ouvrage, la démarche d'aide à la transformation que j'applique au quotidien, ainsi que la conclusion qui vous donne un dernier outil, ce livre peut se déguster en ouvrant au hasard une page et en vous laissant inspirer et toucher par ce que le partage de cette page révèle en vous, en lien avec votre quotidien actuel.

Je vous propose, après la lecture de cette page, d'entreprendre conséquemment une action<sup>1</sup>, quelle qu'elle soit, qui évolue dans le sens de votre ressenti profond. Je vous suggère d'éviter de consommer ces réflexions, en les lisant très rapidement mais plutôt de déguster ces pages en demeurant à l'écoute de vos ressentis. Je vous invite aussi à porter une grande attention à vos réactions à la lecture de ces pensées ; en effet, si vous les recevez en les catégorisant immédiatement en fonction de vos croyances ou certitudes, elles perdront tout leur pouvoir potentiel de susciter en vous, de stimuler en vous une transformation intérieure.

---

<sup>1</sup> Je vous invite, pour chaque réflexion, à réaliser un geste pratique

J'ai choisi une forme d'écriture qui peut vous impliquer, vous engager et favoriser le ressenti intérieur en débutant souvent les réflexions par « Je suis... » ou « Je choisis... ». Si ces phrases ne résonnent pas bien en vous, changez-les et trouvez la forme d'expression qui vous touche le plus. Par contre, les gestes pratiques proposés vous sont adressés et je les ai donc rédigés en utilisant le « vous » pour vous inviter à les réaliser et à découvrir ce qu'ils peuvent vous apporter.

Enfin, n'hésitez pas à mettre une musique qui vous fait vibrer pour, peut-être, augmenter votre capacité à vous laisser toucher par les suggestions posées.

L'introduction et la conclusion sont écrites dans un style dense qui nécessitera peut-être de votre part une forte attention. J'ai choisi d'y livrer l'essence de mes découvertes sans rallonger ces parties pour que la partie principale de l'ouvrage soit constitué des 125 autres regards différents qui le composent.

Dans ce livre, j'effectue une hypothèse fondamentale : il y a un Créateur de tout ce qui nous entoure; vous pouvez l'appeler de la manière qui vous convient en fonction de vos convictions (religieuses, spirituelles ou autres). J'utilise indifféremment dans cet ouvrage des mots tels que Source, Univers, Puissance Supérieure, etc. J'ai volontairement choisi de ne pas utiliser un mot pouvant se référer à une quelconque religion (Dieu, Bouddha, Allah...) dans le but de vous permettre de vous approprier l'essence de mes messages sans risque de fermeture liée à un dogme, quel qu'il soit.

Je fournis parfois des liens, des sources d'inspiration qui peuvent vous guider vers ce que vous désirez, et êtes invités, à découvrir. La bibliographie finale énumère quelques pistes d'évolution proposées par des auteurs inspirés.

## **Les autres regards**

Les pages suivantes vont présenter 125 autres regards que j'ai pu porter sur des situations de Vie et dont certaines, j'en suis convaincu, pourront également vous toucher et vous suggérer divers désirs de changements, petits ou grands, dans votre quotidien.

Avec des textes courts et succincts, j'ai choisi de ne pas alourdir leur contenu en y spécifiant systématiquement le genre. Les intentions sont donc rédigées au masculin même si elles s'adressent indifféremment aux femmes et aux hommes.

Je suis convaincu que seule la pratique conduit à la maîtrise et mon vœu le plus cher est le suivant : j'éprouverai un sentiment de joie profonde si la réalisation d'un geste proposé dans ce livre - ou d'une action que vous aurez pu inventer suite à une inspiration suscitée par cet ouvrage - vous aura fait parcourir quelques pas nouveaux sur votre chemin de Vie.

## **Même par grande tempête, je peux choisir...**

... d'être fluide, de me sentir léger, de garder l'ouverture à tout ce que la Vie m'offre !

Et de ressentir et de savourer alors autant la force du vent, le froid glacial, la violence des émotions désagréables que la beauté du chemin, la sensation de chaleur intérieure (bien protégé par mes habits), la pureté de la ligne que j'ai choisie, les présents de l'instant...

### *L'invitation à pratiquer*

Quelles que soient les conditions météo, dès que vous le pouvez, sortez en plein air et savourez pleinement ce moment et toutes les sensations procurées par ce contact avec la Nature.



## J'innove...

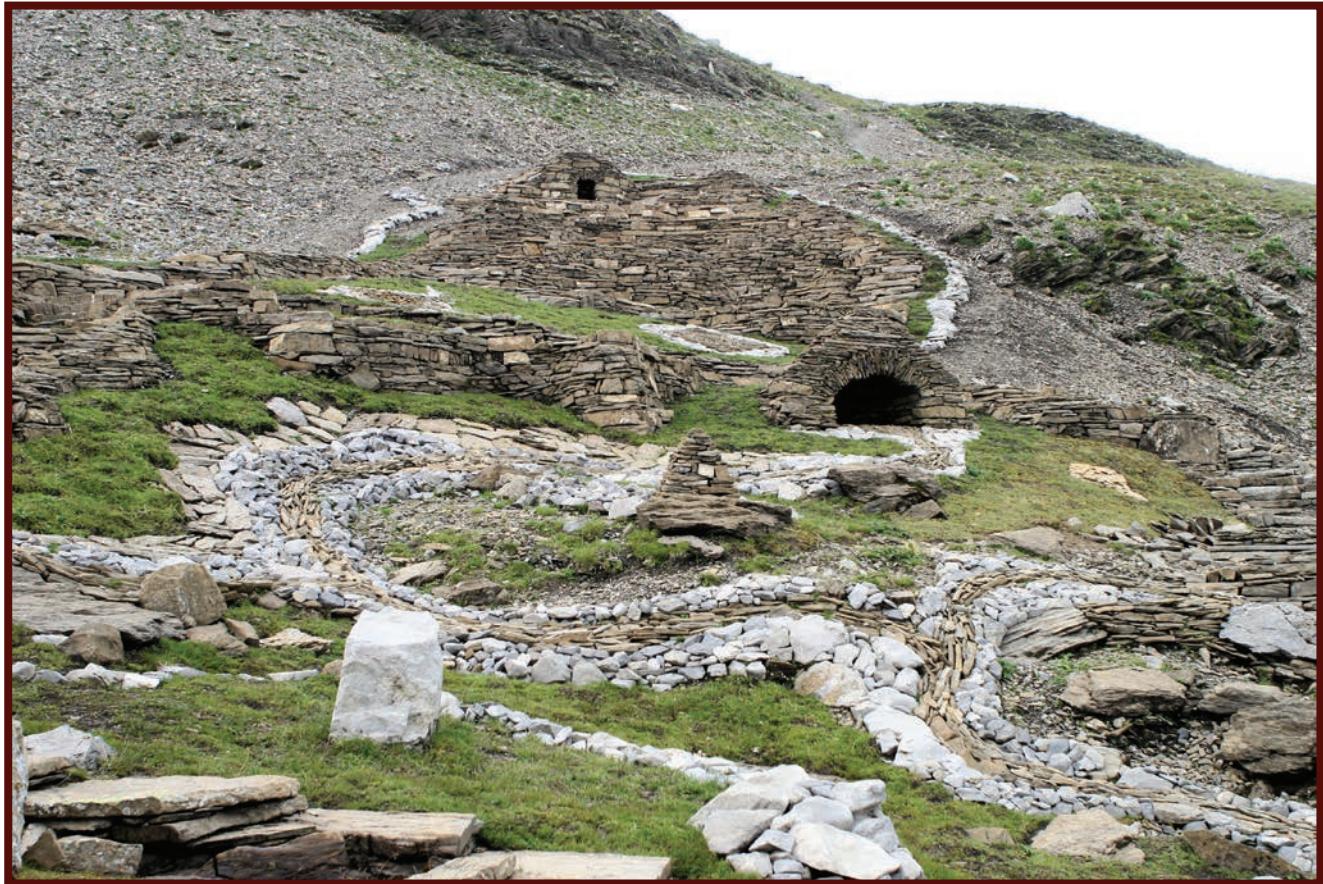
Je réalise quelque chose de nouveau, que je n'ai jamais réalisé auparavant ; j'effectue une action courante d'une manière différente. Je pratique ainsi consciemment l'ouverture à d'autres possibles, à tout instant.

### *L'invitation à pratiquer*

« Quand, pour la dernière fois, avez-vous accompli quelque chose pour la première fois ? »<sup>6</sup>. Innovez, même dans une action toute simple, demeurez attentif à ce que cette création génère en vous et autour de vous.

---

<sup>6</sup> Phrase tirée d'une conférence de Patrick Leroux



## **Je ne rivalise qu'avec moi-même...**

Si je me surprends à me comparer à quelqu'un d'autre, je laisse couler ce sentiment d'infériorité ou de supériorité ; je remercie, silencieusement ou non, cette personne pour son invitation à cet apprentissage ; je me rappelle l'exemple offert par les fleurs ou les arbres qui vivent en paix, sans se soucier de leur valeur ou de leur apparence, ni désirer être autre chose que ce qu'ils sont !

### *L'invitation à pratiquer*

Déetectez une situation où vous vous sentez supérieur ou inférieur à une personne et jouez avec vos sentiments en imaginant ce que pourrait ressentir l'autre personne en recevant votre projection.



## **Je ressens...**

Durant cette journée, je m'applique à ressentir mes émotions de manière telle que je puisse être toujours guidé vers la grandeur, la puissance de ce qui est bon pour moi, vers ce que je veux plutôt que d'agir machinalement, par habitude, sans la conscience de ce qui se passe en moi à chaque instant.

Je me laisse également inspirer par la conscience que la montagne n'a pas besoin de moi. Si je m'y invite, je m'adapte à ses exigences. En alpinisme, je ne peux pas tricher et ai intérêt à connaître ma propre valeur : trop d'impétuosité ou de prétention peuvent se payer très cher !

## *L'invitation à pratiquer*

Si le sommet à atteindre change, vous adaptez-vous à votre nouvel environnement en écoutant votre grandeur intérieure, votre créativité et votre pouvoir d'évoluer à votre plein potentiel ? Si non, pouvez-vous imaginer une nouvelle manière d'être en pareille situation ?



## **Je grandis...**

« Si vous ne grandissez pas...vous mourrez ». Cette phrase, dont je n'ai pas retrouvé l'auteur, me rappelle le danger, dans la mouvance du monde d'aujourd'hui, de rester dans une zone de confort qui me semble protectrice.

### *L'invitation à pratiquer*

Choisissez de vous mettre dans une (des) situation(s) hors de votre zone de confort. Par exemple, en lisant un texte qui chamboule l'une ou l'autre de vos croyances, en effectuant une action, un geste que vous n'avez pas osé réaliser à ce jour, en bouleversant une de vos habitudes...

Que se passe-t-il alors en vous ? Prenez-vous conscience de votre fonctionnement face à la nouveauté ?



## **Je crée...**

Inspiré par l'Intelligence infinie de la Nature, j'effectue une action créatrice de joie, de bonheur à l'intention d'une ou de plusieurs personnes ; elle sera sans attentes autres que le plaisir ressenti de savoir que mon action va contribuer à l'expansion de la joie autour de moi.

### *L'invitation à pratiquer*

Laissez-vous aller à créer quelque chose qui vous fait simplement plaisir même si cela ne sert à rien d'autre qu'à vous remplir de joie... que vous pourrez alors transmettre à votre entourage !



## **Je m'allège...**

Je pratique consciemment le désencombrement tant physique que matériel, psychique ou émotionnel.  
Je permets une utilisation nouvelle de l'espace ainsi libéré !

### *L'invitation à pratiquer*

Donnez, avec gratitude, un objet ou un habit que vous avez aimé et que vous n'utilisez plus régulièrement.

Ou, si vous préférez un travail symbolique, choisissez de vous débarrasser d'une habitude limitante qui vous empêche de déployer votre meilleur de vous. Soyez innovants !



## **Je me laisse toucher...**

Aujourd’hui, ici et maintenant, je me laisse profondément toucher par une création de la Nature ; je ressens, du plus profond de mon être, une force créatrice plus grande que moi et qui crée constamment avec perfection et équilibre.

### *L’invitation à pratiquer*

Prenez 5 minutes pour observer, à travers tous vos sens, une situation qui vous touche et qui provoque en vous une émotion agréable.



## **Je savoure ma paix intérieure...**

Je suis attentif à me plonger dans « l'ici et maintenant » ainsi qu'à ressentir, à laisser vibrer mes qualités et compétences, à ne rien vouloir « faire » d'autre.

Alors la paix intérieure m'accompagne et je la savoure.

### *L'invitation à pratiquer*

Ecrivez vos 5 qualités principales et vos 5 meilleures compétences. Puis prenez votre agenda et assurez-vous que chacune d'entre elles puisse être vécue au moins une fois durant la semaine prochaine.



## **Je lâche le contrôle...**

Je choisis de m'abandonner aux cadeaux offerts par la Vie et d'abandonner le désir de contrôle qui m'habite sur un plan de ma Vie (profession, famille, loisirs ou autre élément très spécifique) ; je choisis seulement de recevoir ce qui m'arrive et d'agir de manière inspirée, en écoutant ce que mon ressenti divin me suggère. Et, une fois l'inspiration suivie, je m'applique à ne pas laisser ma tête reprendre le contrôle et tenter de m'éloigner de ce que la Vie m'offre.

### *L'invitation à pratiquer*

Laissez émerger en vous un jeu-exercice personnel qui vous correspond, auquel vous vous engagez à jouer pendant 21 jours pour entraîner et ancrer votre lâcher-prise sur l'élément choisi !<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Des exemples se trouvent sur mon site : <http://www.un-autre-regard.ch/services-offerts/outils-pratiques-gratuits/>



## **Je m'applique à ne rien faire...**

Ce week-end, je choisis de pratiquer, dans la mesure du possible, l'art de « ne rien faire ». L'art de ne rien faire consiste à laisser de côté toute activité que je « dois » réaliser pour me laisser guider dans une promenade, une sieste, une méditation, une rencontre et à abandonner toute autre pensée. Seulement « être » sans rien d'autre. C'est un exercice très difficile pour moi mais qui m'apporte des prises de conscience pures et claires.

Et pour vous ?

### *L'invitation à pratiquer*

Effectuez cet exercice aujourd'hui même ou planifiez de le faire dès que possible.



## **Je fais confiance...**

Si je constate que j'éprouve un souci à propos d'une personne, je visualise combien je m'enchaîne à elle et combien je ne lui fais pas confiance.

Et si cette anxiété est liée à mon environnement extérieur, je constate mon manque de confiance vis-à-vis de l'Univers.

### *L'invitation à pratiquer*

A partir de cette visualisation et du ressenti associé, choisissez, dans de telles situations, d'adresser à la personne ou à l'Univers des pensées de réussite, de joie et de paix !



## **Je suis reconnaissant...**

Je m'applique à ressentir mon plaisir, ma joie ou toute autre émotion lorsque je réalise des tâches habituelles, plus ou moins ingrates, voire inintéressantes, plutôt que de les effectuer en espérant être reconnu, remercié...

### *L'invitation à pratiquer*

Aujourd'hui, soyez vous-même pour mieux faire et par conséquent remplacez le fonctionnement « faire pour être » par celui qui consiste à plus « être pour faire ».

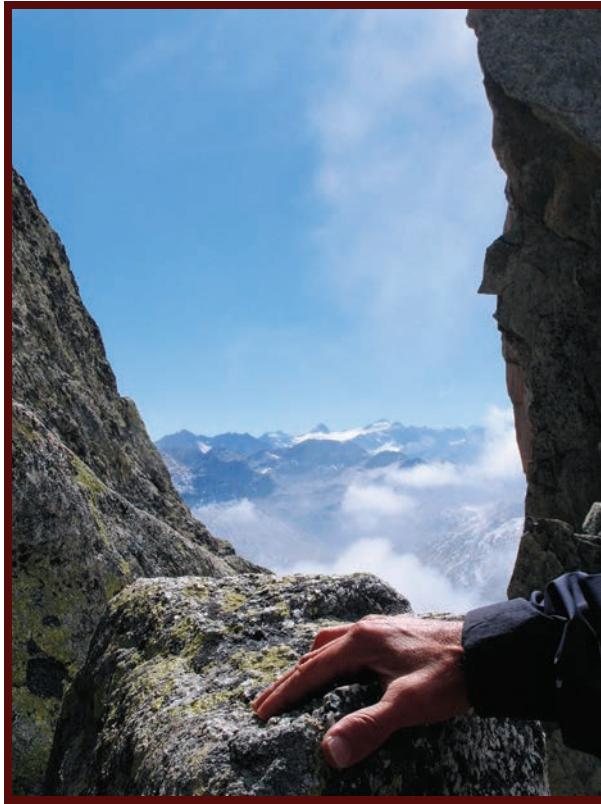


## **Je m'expose...**

J'aime m'exposer en quittant mon confort limitant tout en me rappelant que l'incertitude est le terrain fertile de ma créativité et de ma liberté.

### *L'invitation à pratiquer*

Si vous vous surprenez à réaliser une habitude bien ancrée, choisissez de ne pas l'accomplir, observez les résistances en vous et remplacez consciemment cette habitude par une action qui vous plaît et que vous n'avez peut-être jamais réalisée, nourrissant ainsi votre créativité.



## **Je pense à mon propre enfant...**

Dans mon monde professionnel, je suis souvent confronté à des personnes croyant que la réussite passe par la victoire au détriment des concurrents et évoluant dans des énergies « basses » (intrigues, mensonges, critiques, conflits...).

De plus en plus, si je suis confronté à de telles personnes, plutôt que de me laisser entraîner dans le même jeu et de me blesser en bafouant mes valeurs profondes, je suis attentif à rester bienveillant vis-à-vis de moi. Si ces personnes me parlent de leurs combats permanents, je leur pose simplement la question : « Voudrais-tu agir ainsi avec tes propres enfants ? »

### *L'invitation à pratiquer*

Aujourd’hui, soyez bienveillant avec vous ! Tant avec votre corps, qu’avec votre esprit et votre cœur ! Choisissez donc un geste de bienveillance pour vous et faites-le !



## **Je suis connecté à tout ce(ux) qui m'entoure(nt)...**

En gravissant une montagne, j'ai songé, même si j'ai l'impression que je réussisse ce challenge « tout seul », au nombre de personnes de qui je dépend pour pouvoir accomplir cette ascension.

Je cite ci-dessous quelques exemples non-exhaustifs :

- les personnes qui ont contribué à la création de mon matériel: chaussures, chaussons d'escalade, tous les habits et vestes, tout le matériel technique d'alpinisme, photos, logiciels...
- les personnes qui m'ont enseigné la technique nécessaire et celles qui m'ont fait confiance lorsque je les guidais pour acquérir de l'expérience,
- les 3 personnes qui m'ont accompagné durant cette journée et avec qui j'ai pu partager l'amitié et la confiance<sup>16</sup>.

Je suis certain que des milliers de personnes ont œuvré pour que je puisse réaliser cette simple petite aventure.

### *L'invitation à pratiquer*

Pour n'importe quelle journée, jouez au petit jeu décrit ci-dessus.

---

<sup>16</sup> Petit reportage de cette journée visible ici : <http://www.youtube.com/watch?v=PcjAW6BVkl>



## **Je m'interroge : le plus important est-ce...**

...traiter 20 eMails de plus pour vivre le confort de ma boîte aux lettres vidée ou accorder 30' à un collègue qui a besoin de mon expérience et qui pourra repartir plus créatif, plus vivant ?

...prendre absolument mon moment pour moi ou interceper et savourer la rareté du moment avec de vieux parents particulièrement disposés à s'exprimer ?

...m'énerver, me crisper parce que je n'arrive pas à solutionner tout seul un problème ou passer à autre chose en étant certain qu'en m'appuyant sur d'autres, la solution émergera ?

...ressentir le manque de temps, le manque de plein air et de nature ou voir la richesse de ce que j'ai pu donner, l'abondance qui m'est offerte ?

Qu'est-ce qui est, au fond, le plus important pour moi, même si je l'oublie parfois, emporté par le tourbillon endiablé du « faire » ?

### *L'invitation à pratiquer*

Aujourd'hui, choisissez de remettre la disponibilité, la générosité et l'ouverture aux autres au centre de vos préoccupations, même si votre vie est bien remplie d'obligations, choisies ou non. Réalisez une action concrète dans ce sens !



## Je demeure en équilibre...

Je me laisse inspirer par les caractéristiques nécessaires pour être un champion olympique de saut à skis : « ... dans ce sport toute la force d'intervention tient en un dixième de seconde, au moment de l'impulsion, dans une subtile alchimie d'agressivité et de relâchement, de force et de légèreté, de puissance et de tonicité. Sans éprouver la moindre peur ou anxiété... Là, le réflexe d'accomplissement surpassé l'instinct de survie, la quête initiatique disqualifie l'analyse... »<sup>20</sup>

Le champion olympique 2010<sup>21</sup> le dit avec ses mots: « ... le saut à skis est un gigantesque puzzle, avec des pièces à assembler. Quand il est complet, que chaque mouvement est effectué au moment juste, le corps n'est plus que le prolongement de l'instinct. Mais c'est si rare... Après mes exploits de Salt Lake City<sup>22</sup>, j'ai passé 4 saisons sans gagner, à essayer d'assembler correctement les pièces de mon puzzle. Quand une semblait trouver sa place, elle en déplaçait deux ou trois autres. C'était de la démence... »

### *L'invitation à pratiquer*

Laissez-vous toucher par ce témoignage, par la similitude avec votre Vie et votre notion de la réussite. Et comme un sportif d'élite, laissez-vous pousser à vous entraîner tous les jours à cet équilibre délicat.

---

<sup>20</sup> Une édition du Matin Dimanche

<sup>21</sup> Simon Ammann

<sup>22</sup> En 2002, il avait gagné deux médailles d'or



## J'illumine...

J'observe un rayon de soleil qui illumine un petit bout de montagne dans cette soirée de mauvais temps. La lumière qui s'y dégage apparaît encore plus vive, entourée par la grisaille ambiante. Ce rayon me rappelle que je peux illuminer un pan de ma vie ou de celle des autres lorsque je rayonne ma joie, mon enthousiasme et ma gratitude !

### *L'invitation à pratiquer*

Quel que soit votre état émotionnel actuel et celui de votre entourage, choisissez de distribuer la bonne humeur, la joie et la satisfaction autour de vous. En pleine conscience. Appréciez-vous cela ?



## **Je chante...**

Ce matin, je me laisse inspirer par le chant des oiseaux : quelles que soient la météo ou les conditions extérieures, les oiseaux chantent à tue-tête, transmettant ainsi leur joie naturelle et m'invitant à les imiter...

### *L'invitation à pratiquer*

Aujourd'hui, appliquez-vous à rester présent à ce que vous vivez malgré un agenda très rempli ! Ainsi vous ne tombez pas dans la peur de ce que vous ne parvenez pas à faire mais vous demeurez dans le plaisir de réaliser les actions qui se présentent à vous.



## Crédits Photographiques

Cinq personnes m'ont aimablement mis à disposition certains de leurs plus beaux clichés. Je les remercie chaleureusement car, grâce à eux, j'ai pu augmenter le pouvoir d'émerveillement du livre et favoriser une meilleure illustration symbolique de mes textes.

Les photos des pages 43, 69, 73, 85, 87, 127 et 133 proviennent de la banque d'image de François Perraudin ([www.frperraudin.ch](http://www.frperraudin.ch)).

Roland Clerc ([www.faune-valais.ch](http://www.faune-valais.ch)) m'a offert les photos des pages 37, 45, 49, 83, 93, 97, 143, 147, 149, 171, 189, 201, 203, 211, 219, 229, 247, 251, 253, 255, 261 et 280.

Florian Doche ([www.doche.ch](http://www.doche.ch)) m'a mis à disposition les clichés des pages 145, 167, 169, 179 et 185.

Les images des pages 57, 67, 79, 81, 181, 199, 217, 221, 225, 235, 239, 257, 259, 267 et 269 proviennent de mon frère Paul-Henri ([www.histoires-de-lumieres.ch](http://www.histoires-de-lumieres.ch)).

La photo de couverture m'a été fournie par Laurent Sciboz (<http://aerostier.ch/>).

Je remercie également mon cousin Philippe qui m'a emmené voler sur les Alpes pour vous offrir d'autres regards aériens aux pages 49, 63 et 103.

# Table des matières

Préface.....	2
Genèse.....	4
L'intention de ce livre .....	6
Comment lire ce livre ?.....	8
Une nouvelle manière d'être .....	10
Les autres regards .....	17
Je me laisse guider.....	18
Même par grande tempête, je peux choisir.....	20
Je suis aussi toutes mes ombres.....	22
Je choisis mon chemin.....	24
J'imiter l'enfant... .....	26
Je prends conscience.....	28
Je suis présent... .....	30
Je me sens léger, léger, léger.....	32
J'innove.....	34
Je prends soin de mon corps....	36
Je simplifie ma Vie....	38
Je sème... .....	40
Je garde mon cap.....	42
Je nourris mes graines....	44
Je sers... .....	46

Je porte un regard différent...	48
Je m'adapte...	50
Je suis courageux...	52
Je choisis...	54
Je suis Un...	56
J'accueille...	58
Je ne rivalise qu'avec moi-même...	60
Je ressens...	62
Je suis patient...	64
J'honore la Vie...	66
Je grandis...	68
Je crée...	70
Je suis attentif...	72
J'apprends des autres...	74
Je m'abandonne...	76
Je m'allège...	78
Je pratique l'effort moindre...	80
J'écoute...	82
Je dépasse mes automatismes...	84
Je savoure...	86
Je me laisse toucher...	88
Je suis libre de penser...	90
Je suis bienfaisant...	92
J'évolue avec les autres...	94

Je cherche l'alliance.....	96
Je suis une création de la Nature.....	98
Je savoure ma paix intérieure.....	100
Je me libère d'une croyance.....	102
Je deviens léger... .....	104
Je lâche le contrôle.....	106
Je suis créatif.....	108
Je redeviens frais et réceptif.....	110
Je m'applique à ne rien faire.....	112
Je réside dans l'abondance.....	114
Je n'ai pas besoin de me justifier.....	116
J'ai un cœur ailé.....	118
Je savoure ma chance.....	120
Je fais confiance.....	122
Je suis reconnaissant.....	124
Je suis responsable et engagé.....	126
Je m'expose.....	128
Je choisis... .....	130
Je m'affranchis du jugement... .....	132
Je reçois... .....	134
Je savoure.....	136
Je reste ancré.....	138
Je coopère.....	140
Je suis attentif à mon entourage.....	142

Je ne partage mes projets qu'avec des personnes qui en ont...	144
Je perds mon énergie de Vie...	146
Je pense à mon propre enfant...	148
Je garde l'énergie pour mes propres rêves et projets...	150
J'emprunte d'autres chemins...	152
Je laisse éclore...	154
Je laisse éclore...	156
Je suis connecté à tout ce(ux) qui m'entoure(nt)...	158
Je fais confiance...	160
Je vis dans l'abondance...	162
Je crée ma vie...	164
Je lâche mes résistances...	166
Je suis créatif...	168
Je me respecte...	170
Je sers la Vie...	172
Je me laisse remplir par un sourire généreux...	174
Je m'interroge : le plus important est-ce...	176
Je récapitule...	178
Je laisse grandir...	180
Je suis attentif à ma culpabilité...	182
Je laisse faire...	184
Je suis joyeux...	186
Je me laisse toucher...	188
J'accepte ce qui est...	190

Je demeure en équilibre.....	192
Je laisse passer les émotions désagréables.....	194
Je laisse briller ma propre lumière.....	196
Je m'inspire de l'Intelligence de la Nature.....	198
Je dépasse une croyance limitante.....	200
J'écoute mon cœur.....	202
Je choisis de me sentir bien.....	204
Je partage ce que j'ai reçu.....	206
J'avance à petits pas.....	208
Je m'abandonne.....	210
Je vois la réalité.....	212
Je suis enraciné.....	214
J'illumine.....	216
Je trouve l'énergie.....	218
J'entretiens mon jardin.....	220
Je tiens debout.....	222
Je m'inspire du soleil.....	224
Je laisse jaillir la Vie en moi.....	226
Je me sens léger et doux.....	228
Je m'adapte au terrain.....	230
Je n'ai pas peur du manque.....	232
J'admire la diversité.....	234
Je donne tout ce que je possède.....	236
Je suis en constante évolution.....	238

Je me détache du regard des autres...	240
Je cultive la confiance.....	242
Je suis en paix... ..	244
Je rends les armes.....	246
Je vois les autres comme un miroir de ce que je projette.....	248
Je récupère mon pouvoir.....	250
J'écoute mes propres besoins.....	252
Je chante.....	254
Je me nourris du silence.....	256
Je laisse faire.....	258
Je cultive la valeur du respect.....	260
Je me rappelle que le seul pouvoir que je possède.....	262
Je reviens à l'ici et au maintenant.....	264
Je me remplis de la joie de donner.....	266
J'aime prendre du recul.....	268
Conclusion .....	270
R comme Révélation et Reconnaissance.....	272
E comme Emerveillement et Enthousiasme .....	273
C comme Croyance (foi) et Créativité .....	274
E comme Engagement et Ensemble .....	275
V comme Vision et Vérité.....	276
O comme Ouverture et Oser .....	277
I comme Intention et Intuition.....	278
R comme Respect et Rêve .....	279

Remerciements .....	282
Crédits Photographiques .....	283
Mes sources d'inspiration .....	284
Table des matières .....	285