

LISE BOURBEAU



ÉCOUTE TON CORPS

**TON PLUS GRAND AMI
SUR LA TERRE**

TOME 1



ÉDITIONS E.T.C. INC

**Révisée et
augmentée**

CHAPITRE 9

L'EGO ET L'ORGUEIL

Dans ce livre, je parle souvent d'ego. Mais qu'est-ce que l'ego au juste? En voici ma définition.

Appelé parfois « petit moi », l'ego est le JE que nous croyons être. Il s'est formé à partir de l'énergie mentale humaine, c'est-à-dire de nos mémoires et surtout de nos croyances. En réalité, l'ego est la totalité de toutes nos croyances mentales, peu importe sous quelles formes elles nous apparaissent et indépendamment qu'elles nous soient bénéfiques ou non. L'ego s'accroît au rythme que nos croyances se multiplient. Ces croyances cherchent à diriger notre vie, à nous contrôler, car c'est comme si notre ego voulait se persuader qu'il est notre dieu, notre maître. Par conséquent, il croit qu'il est là pour nous protéger, nous dicter la meilleure conduite à suivre. Par contre, comme l'ego se base sur nos croyances pour décider, et que celles-ci ont la plupart du temps été créées à la suite d'une expérience désagréable, il cherche à nous motiver par la peur plutôt que par l'amour ou par l'écoute de nos besoins.

L'ego ne peut connaître les besoins de l'être, car il est constitué de matière mentale, alors que les besoins de notre être découlent exclusivement de notre dimension spirituelle. **L'ego ne peut résoudre nos problèmes, car il fait partie de chacun d'entre eux.** Au fil du temps, cet ego a pris une telle dimension que nous nous sommes graduellement laissés envahir par lui, pour ensuite croire que nous étions cet ego et finalement lui laisser entièrement le pouvoir de décider de notre vie.

Quand celui-ci dirige notre vie, nous ne sommes plus nous-même. Nous n'écoutons plus nos vrais besoins, pas plus que

nous vivons notre moment présent. Nous nous immobilisons dans le passé ou le futur, pour ainsi freiner notre évolution, ce qui nous empêche de nous ouvrir au nouveau.

Chaque fois que tu vis des émotions ou que la vie te semble difficile, contraignante, ou que tu te retrouves en présence d'un malaise intérieur, sache que tu as laissé ton ego te diriger. Il est donc important d'en devenir conscient le plus rapidement possible afin de reprendre la maîtrise de ta vie, au lieu de te laisser sans cesse manipuler par lui, sans même t'en rendre compte.

Plus une personne se laisse envahir par la voix de son ego, et plus elle devient convaincue qu'elle seule détient la vérité. Elle se croit mieux, voire supérieure aux autres, développant ainsi de l'ORGUEIL qui, en vérité, s'avère encore plus nuisible que l'ego en soi. Tu as sûrement remarqué des gens remplis d'orgueil; c'est parce qu'ils ont un gros ego « manipulateur ».

Voici un exemple qui t'aidera à faire la différence entre l'ego et l'orgueil. Madame croit que c'est mal de se reposer avant d'avoir rempli toutes les tâches prévues. Quand elle ose se laisser aller, elle se sent coupable et a peur d'être prise en défaut. Son ego la dirige donc vers ce genre de situation. Elle n'est jamais bien, jamais heureuse, car elle est confrontée à la peur et à la culpabilité, conséquences directes d'avoir laissé son ego décider pour elle. Cependant, l'ego se transforme en orgueil quand Madame impose sa croyance, et donc sa façon d'agir aux autres ou quand elle les critique de ne rien faire alors qu'il reste encore des tâches à accomplir. Elle est à ce titre convaincue de faire la bonne chose, qu'elle détient la vérité pour tout le monde. Tu peux ainsi voir qu'au moment où l'ego devient de l'orgueil, ça nuit encore davantage aux relations.

Très peu de gens aiment entendre parler d'orgueil. Je n'en ai encore jamais rencontré qui l'aient complètement maîtrisé.

L'orgueil se révèle une manifestation de grande peur pour soi, mais également motivé par la recherche de perfection de l'être humain. Ce dernier est tout à fait conscient de posséder cette perfection divine à l'intérieur de lui, mais il l'exploite de façon inadéquate en cherchant à toujours avoir raison au détriment des autres. L'orgueil est une création du plan mental et la conséquence de son plus grand blocage.

On reconnaît l'orgueilleux à la façon dont il projette toujours de vouloir avoir raison et obtenir gain de cause; et donc donner tort à ceux qui l'entourent. Pour lui, avoir raison signifie qu'il n'a pas fait d'erreurs et qu'il est donc parfait. Hélas, il cherche la perfection dans le monde matériel alors qu'elle n'existe que dans le monde spirituel. En somme, il donne l'impression d'être le seul gagnant. La force et le pouvoir que l'orgueil semble lui procurer ne représentent qu'une illusion, car en réalité l'orgueilleux est toujours perdant. Il a constamment peur pour lui, et **sa plus grande peur s'avère celle de ne pas être aimé, compris, et surtout d'être rejeté**. Il croit fermement que s'il est parfait – selon sa version de la perfection – il sera plus aimable et aimé.

Il est dit que l'orgueil représente le plus grand fléau de l'humanité, lequel demeure à l'origine des grands déchirements de la vie sociale, des rivalités entre les peuples, des guerres, des intrigues, de la haine et des rancunes envers nos semblables. L'orgueil apporte des ambitions de pouvoir, mais durcit également le cœur et nous empêche d'accepter les autres tels qu'ils sont. Il se veut donc un grand obstacle à l'amour véritable, sinon le pire. Tenter de changer quelqu'un pour quelque raison que ce soit est une forme d'orgueil. Lorsque tu crois intérieurement être correct ou avoir raison, et que tu juges l'autre d'être stupide ou complètement déplacé, tu deviens alors le plus grand perdant des deux.

Plus tu laisses l'orgueil prendre le dessus, et plus ça te coûte cher aux plans de l'amour, de tes relations, de ta santé et de ton bonheur! Penses-y; est-ce que ça en vaut vraiment la peine?

Le grand orgueilleux est par ailleurs celui qui se connaît le moins. Il est tellement infatué de lui-même que toute tentative pour l'éclairer s'avère souvent vaine. Il ne veut rien savoir de l'avis des autres et ne tolère aucune contradiction, aucune discussion. Il apprécie toutefois la compagnie de gens qui le flattent, mais, en contrepartie, ignore que tout ce qu'il entreprend, avec le désir secret d'être applaudi et glorifié, finit par se retourner contre lui.

C'est la raison pour laquelle tant de gens amorcent des actions avec de bonnes intentions, mais que ces celles-ci se retournent contre eux au moment où l'orgueil est parvenu à prendre le dessus en cours de route.

Il existe deux formes d'orgueil : le **mental** et le **spirituel**.

L'orgueil mental caractérise celui qui pense tout connaître. Aussitôt que l'on met en doute ses connaissances, l'orgueil de ce dernier fait surface et c'est le début d'une longue obstination pour tenter de faire comprendre son point de vue et d'y faire adhérer l'autre personne. On le distingue par sa façon d'être et de se comporter. Il parle fort, avec un débit rapide et d'une manière pressante. Il veut tellement avoir raison qu'il prendra tous les moyens nécessaires pour y parvenir, voire jusqu'à ce que son interlocuteur finisse par dire : *Ah! Je comprends, tu as peut-être raison après tout*. Il croit finalement avoir gagné, alors qu'il a perdu.

Un autre trait typique de l'orgueilleux du type mental résulte en l'utilisation courante de cette phrase : *Je le savais, j'en étais certain*. Il croit qu'il sait tout. S'il sait vraiment tout, pourquoi

s'oblige-t-il alors à le mentionner? Et toi, t'arrive-t-il souvent de dire cette phrase? Le plus important en pareille situation, demeure sans contredit le fait que toi, tu le saches. Le reste importe peu. En d'autres mots, pourquoi faudrait-il absolument que l'entourage sache que tu le savais? En quoi cela peut-il changer ta vie?

Maintenant, parlons de l'orgueil spirituel! La différence entre l'orgueil mental, c'est que celui-ci se situe au niveau des connaissances tandis que l'orgueil spirituel relève de l'« être », du JE SUIS. Paradoxalement, plus une personne fait du développement personnel, plus elle devient consciente, et plus grand est le danger de laisser l'orgueil spirituel l'envahir. Cette personne commence à se sentir supérieure aux autres : *Moi, je suis meilleur que toi ou elle n'est pas aussi évoluée que moi.* Ces pensées représentent le fruit d'un orgueil spirituel. J'ai à ce titre connu bon nombre de personnes qui étaient parvenues à un beau niveau d'évolution, mais au moment où elles commençaient à vouloir rendre service aux autres, elles ont laissé l'orgueil spirituel prendre le dessus et tout s'est finalement retourné contre elles.

Voilà l'importance de faire attention, surtout quand tu deviens plus conscient. Que tu croies avoir atteint un grade supérieur envers quelqu'un d'autre au plan de ton évolution ne signifie pas pour autant que l'être de l'autre se trouve inférieur au tien. C'est uniquement son degré de conscience qui se situe à un degré différent. La pureté de son âme demeure en effet aussi parfaite que la tienne; seule l'expression diffère.

Si tu considères les autres comme étant plus petits que toi, et donc inférieurs, c'est comme te comparer à un éléphant et qualifier les autres de chat. Est-ce qu'un éléphant possède réellement plus de valeur qu'un chat en tant qu'animal? Tu vois,

cela peut devenir un petit jeu très dangereux. Cela revient à dire que tu es DIEU et que l'autre ne l'est pas. La grande loi spirituelle consiste à voir le divin en tout, surtout dans chaque individu.

Ce qui rend en fait la tâche difficile quant à la maîtrise de l'orgueil, c'est qu'aussitôt qu'une personne s'y laisse prendre, cela tend à faire ressortir l'orgueil de l'autre. Lorsque deux orgueilleux s'affrontent, il en résulte inévitablement une bataille d'ego entre les deux. Cependant personne n'en ressort véritablement gagnant.

Le meilleur moyen d'apprendre à maîtriser ton orgueil, lorsque tu fais face à quelqu'un qui veut absolument avoir raison, consiste à éviter de t'entêter, de t'obstiner. Accepte que pour le moment, cette personne possède une vérité qui, à ses yeux, lui est importante. Sa vérité s'avère aussi vraie et importante pour elle que la tienne l'est pour toi. Qui a raison? Les deux, sans aucun doute. Cela dépend de leur perception.

En somme, tu acceptes dans ton for intérieur que l'autre ait raison et que ta vérité s'avère aussi pertinente que la sienne. Voici ce que je suggère de dire en général : *J'accepte ton point de vue même s'il diffère du mien et même si je ne le comprends pas. Je reconnais que ce point de vue soit important pour toi. Pouvons-nous nous entendre sur le fait que nous ne sommes pas d'accord à ce sujet?* L'autre personne demeurera abasourdie. Je le répète, l'orgueilleux veut toujours gagner, avoir raison et donner l'impression que l'autre vient de perdre. Mais face à cette réplique, il se retrouve devant une situation où l'on accepte sa vérité, tout en réalisant que l'autre n'a pas perdu. En agissant ainsi, tu gardes tes positions et tu évites la soumission.

En résumé, si tu changes ton point de vue dans le but d'être aimé ou d'éviter une dispute, cela devient de la soumission.

Au final, les deux sont perdants : toi avec ta soumission, car tu as l'impression qu'on t'a retiré ton énergie, et l'autre par son impression d'être gagnant alors qu'il est perdant. Cette sensation instantanée lui procure bien sûr un certain pouvoir, mais de la mauvaise façon.

L'orgueilleux a le sentiment d'un regain d'énergie lorsqu'il gagne, mais ce dernier s'avère toujours temporaire, voire néfaste. Il se voit donc contraint de continuellement gagner pour se sentir énergisé, au détriment des autres. Mais ce que tu ignores en laissant ton orgueil te dominer, c'est que ton ego à long terme finira par drainer toute ton énergie. Tu devrais à la place puiser ton pouvoir à l'intérieur de toi-même plutôt que chez les autres. Toute personne qui croit gagner avec son orgueil se révèle automatiquement perdante.

À l'opposé de l'orgueil, on retrouve l'humilité. Prends garde toutefois, car bien des gens se considèrent comme humbles afin de camoufler une peur, alors qu'en réalité ils se montrent faibles. Ils ont tellement peur de se tromper qu'ils se soumettent volontiers, même s'ils ne sont pas d'accord. Confère du pouvoir à ces personnes et celles-ci se transforment instantanément. L'humilité disparaît par miracle... C'est ce qu'on appelle de la fausse humilité.

Il existe également une catégorie de gens qui ont plutôt tendance à s'abaisser, ne pouvant à ce titre accepter leurs talents et leurs qualités. Ils sont ainsi embarrassés lorsque quelqu'un leur fait un compliment. Ils agissent humblement, me diras-tu. Néanmoins, tu dois savoir que c'est aussi de la fausse humilité qui, entre autres choses, représente une forme d'orgueil. Quand ce genre de personne dit : *Mais non, je ne suis pas si bon que ça, toi tu es beaucoup plus habile que moi*, en réalité celle-ci quête les compliments.

L'attitude préférable consiste à se comparer à meilleur que soi dans un certain domaine, sans être envieux ou jaloux, tout en réalisant que cette personne est simplement davantage en contact avec sa puissance intérieure. Ainsi, on accepte plus facilement que toute personne soit tout aussi parfaite que soi, tout en ayant beaucoup à apprendre des autres.

L'orgueil engendre souvent l'hypocrisie, la vanité, la recherche du pouvoir et beaucoup d'états d'être qui sont néfastes. Tu dois ainsi pouvoir reconnaître deux formes d'hypocrisie : celle de l'homme grand qui se fait passer pour ordinaire et celle de l'homme ordinaire qui se fait passer pour grand. Les deux nous confondent : l'un par fausse humilité, l'autre par vanité.

Si seulement l'orgueilleux qui refuse d'observer où il en est, savait ce qui l'attend après sa mort... et donc ce qu'il aura à vivre entre ses deux vies et ce qu'il est en train de créer pour la prochaine! Le spiritisme n'est certes pas le but de ce livre, mais cette prise de conscience incite tout de même à réfléchir. En l'occurrence, il importe de commencer à maîtriser son orgueil dès aujourd'hui, afin de devenir plus conscient de ce qui nous motive. À nouveau, est-ce le fait de rechercher la gloire à tout prix ou être reconnu comme le meilleur par les autres? Dans l'affirmative, tout vient à se retourner contre soi. Est-ce vraiment si important de toujours vouloir avoir raison? Vois plutôt ce qu'il t'en coûte!

Aides-tu quelqu'un dans l'espoir qu'on te dise que tu es fantastique et généreux? Espères-tu que l'aide apportée soit criée sur tous les toits? Te montres-tu désintéressé, quand en réalité tu brûles d'envie d'être glorifié et reconnu? Observe-toi! Prenons l'exemple où tu as aidé quelqu'un en lui apportant ton soutien moral ainsi que plusieurs bons conseils. Elle a raconté à tous de quelle manière elle s'était prise en mains et comment

ses actions avaient amené beaucoup de changements et de succès dans sa vie. Tout ça, sans faire mention de ton aide! Décevant, non? Tu la juges même d'être ingrate et non reconnaissante. Aurais-tu préféré qu'elle dise que c'était grâce à toi? Si oui, c'est une forme d'orgueil. C'est un manque de confiance en toi que de rechercher de la reconnaissance à tout prix. Il est normal et humain d'aimer être reconnu, mais nous ne devons pas rechercher cet état d'être à tout prix.

Considère ton ego comme une entité extérieure qui ne cherche qu'à t'influencer pour avoir raison. L'ego se manifeste par cette voix dans ta tête qui ne cesse de te déranger. Décide dès maintenant que tu veux toi-même gérer ta vie et non laisser cette entité envahissante le faire à ta place. C'est comme si tu laissais une autre personne toujours décider pour toi.

Je t'invite à trouver un nom à cette voix de l'ego/l'orgueil qui te parle constamment en te faisant résister à la vie – tout comme tu as trouvé un nom pour ta superconscience. Quant à moi, je te suggère CANTA. Chaque fois que tu sens sa présence en toi et que tu la soupçonnes en outre de vouloir te créer des troubles intérieurs, dis-lui ceci : *CANTA, je sais que tu veux m'apporter ton appui, que tu es convaincu d'avoir raison, mais en ce moment je veux vivre quelque chose de différent. Je veux vivre ma vie sans avoir peur ou me sentir coupable et ne t'inquiète pas, je suis capable d'en assumer les conséquences.*

Tu verras, le fait de reprendre ton pouvoir engendre des effets surprenants. Quand l'ego prend le dessus, tu n'es plus toi-même, tu n'exprimes pas ton Dieu intérieur qui cherche par tous les moyens de te faire vivre dans l'amour. L'ego n'a qu'un seul but : te maintenir dans la peur et t'influencer, car il est convaincu d'avoir raison et de t'aider par ses propos et croyances. C'est à toi de lui résister.

Tu dois toutefois te préparer à ce que ton ego fasse tout ce qui est en son pouvoir pour survivre. Il te tourmentera dès l'instant où tu décideras de le maîtriser et t'attaquera davantage pendant les quelques semaines qui suivront ta décision. Selon mon expérience et mes observations, en décidant dès aujourd'hui de le mater, les trois premières semaines se révéleront les pires. Par la suite, la résistance de ton ego commencera à s'atténuer et tout deviendra plus facile. Conséquemment, tu pourras enfin reprendre ton pouvoir, le vrai.

Tu dois également prendre conscience que l'ego vit sans cesse dans la peur. Compare-le à une personne qui viendrait chez toi constamment et qui, par ses propos, te culpabiliserait et alimenterait tes peurs. Elle est convaincue de t'aider en t'imposant sa façon de penser et d'agir. De ton côté, si tu as pris l'habitude de la laisser te déranger à n'importe quel moment de la journée, il est normal que cette personne se sente comme chez elle.

Si tu décidais de ne plus vouloir l'écouter et surtout d'agir comme elle le veut, cette personne paniquerait à coup sûr. En réalité, elle sentirait qu'elle perd son territoire, cette place où il faisait bon se défouler et surtout qui lui donnait l'occasion de se sentir importante. Elle reviendrait à la charge en utilisant tous les moyens possibles pour te convaincre de changer d'idée, tout en voulant vérifier la véracité de tes propos.

Il en va de même pour l'ego. Pendant quelque temps, il fera tout pour survivre, pour vérifier si tu peux vraiment décider par toi-même. Quand il se rendra compte que tout se passe bien pour toi et surtout que tu sembles être capable d'assumer les conséquences de ce qu'il craint, il diminuera peu à peu d'intensité. Tu dois quand même être vigilant et ainsi demeurer ferme et alerte pour arriver à devenir ton propre maître. Tu dois surtout te souvenir de sa bonne intention, car il est convaincu de

t'aider à moins souffrir si tu l'écoutes. De plus, tu dois rassurer ton ego que tu es prêt à assumer toutes les conséquences possibles résultant de tes nouvelles décisions et façons de vivre.

Il est primordial pour tout le monde de devenir plus conscient, car l'ego a été prédominant chez l'Homme depuis trop longtemps. Or, on sait pertinemment qu'on ne peut aisément se défaire de l'ego du jour au lendemain, quand celui-ci existe en effet depuis des générations et des vies. On parvient à tout doucement s'en dégager en accomplissant des actes d'amour, faisant ainsi naître de petites victoires au quotidien.

L'ego/l'orgueil s'avère l'exaltation de ton moi inférieur qui représente ta personnalité, contrairement au JE qui se veut plutôt ton moi supérieur, ton individualité. À mesure que tu développeras ton individualité, ton ego perdra du pouvoir et de l'emprise sur toi.

Tu seras peut-être bouleversé en lisant ces lignes, en réalisant que ton ego est beaucoup plus important et que tu es beaucoup plus orgueilleux que tu ne le croyais! Ne te juge pas trop sévèrement. Mon but ne consiste pas à te renverser, mais plutôt à t'aider à devenir davantage conscient que c'est justement cet ego qui t'a empêché de t'aimer véritablement jusqu'à maintenant.

Il fait beaucoup de ravages, non seulement dans le domaine des relations, mais aussi au plan physique. Les conséquences physiques du durcissement du cœur résultent principalement en de multiples scléroses ainsi qu'en problèmes aux articulations, de la tête aux pieds, et particulièrement dans les régions du cou et des genoux. L'idéal pour nous tous serait de laisser notre cœur diriger notre vie et de commencer à aimer dès maintenant, tout en étant moins durs avec nous-mêmes et les autres.

Notre dimension mentale doit être utilisée pour élever notre âme, pour la purifier et non pour s'abaisser et abaisser les autres. Sois assuré que les actes de simplicité et de sincérité ont le pouvoir de te faire vivre un sentiment de bonheur beaucoup plus intense que celui de vouloir avoir toujours raison.

À la suite de cette lecture, si tu t'aperçois que certains cordons n'ont pas été coupés avec tes parents, et que tu hésites encore à le faire, ce pourrait assurément être un signe d'orgueil. Te pardonner et faire un acte d'amour envers l'autre ne correspondent nullement au fait de perdre ou de gagner. Les personnes liées par ce cordon sont aussi parfaites qu'elles savent l'être à chaque instant. Chacun agit au mieux de sa connaissance et de son niveau de conscience. L'amour s'est tout simplement manifesté de la mauvaise façon à ce moment-là. Pour recommencer sur une base nouvelle, une personne doit ouvrir son cœur et laisser de côté son orgueil. C'est le plus grand bien qu'on puisse s'apporter, ainsi qu'apporter à l'autre, car en se projetant dans notre cœur on aide l'autre à s'y projeter.

Tout revient à l'amour. Chaque acte d'amour véritable participe à résoudre les situations difficiles et transforme notre vie en une multitude de petits et grands bonheurs. L'amour renferme un grand pouvoir de guérison, tant aux plans physique, émotionnel que mental. Il nous aide à devenir conscients que nous sommes tous des êtres spirituels.

Rappelle-toi que derrière tout orgueil se cache toujours plusieurs peurs qui t'habitent. La plus importante est celle de ne pas être aimé, ce qui engendre plusieurs autres peurs comme celles d'être rejeté, jugé, critiqué, de ne pas être à la hauteur d'une situation, de perdre la face, perdre quelqu'un ou quelque chose.

Si une personne orgueilleuse se présente à toi, essaie de percevoir toute la souffrance et la peur qu'elle éprouve et qui se cachent derrière son comportement néfaste. Cette personne cherchera peut-être à te changer, à te faire peur par ses attitudes tranchantes et autoritaires. Mais ne te laisse pas impressionner ou intimider. En réalité, elle est aussi effrayée que toi, même si elle n'en démontre rien. Ne cherche pas à lui répondre du même ton avec ta tête – ton ego. En sentant sa souffrance, tu seras en mesure de toucher son cœur.

EXERCICES SUGGÉRÉS POUR ASSIMILER CE CHAPITRE

- 1) Note tout ce dont tu peux te souvenir au cours des derniers jours par rapport à des situations embarrassantes s'étant produites avec telle ou telle personne, que ce soit en pensée, en paroles ou en actions.
- 2) Vérifie à combien de reprises ton orgueil s'est manifesté, au point d'avoir rabaissé l'autre ou d'avoir tenté de le faire se sentir inférieur. Ce peut être de l'orgueil mental du style « *je le sais mieux que toi* » ou de l'orgueil spirituel du genre « *je suis mieux que toi* ». Ces deux formes d'orgueil sont toutefois rarement exprimées par ces paroles, étant plutôt sous-entendues parmi d'autres commentaires comme « *pourquoi n'es-tu pas capable de...c'est pourtant si simple* ». Sois honnête avec toi-même, personne n'a besoin de savoir ce qui est écrit sur cette feuille. Sache que cet exercice n'a pas pour but de te faire sentir coupable, mais plutôt de t'aider à devenir conscient et à réaliser où tu en es maintenant, et quelle décision tu envisages prendre à l'avenir.
- 3) Note en plus ce qu'il t'en a coûté concernant ta santé, ta paix intérieure, tes relations, ton bonheur et ton amour

pour les autres. Es-tu prêt à continuer à payer ce prix, à sacrifier ton bonheur? Si tu es rendu à cette page dans ta lecture, c'est que tu es disposé à te prendre en main, afin d'être à l'écoute de tes vrais besoins. S'occuper de son orgueil représente un besoin fondamental.

- 4) L'exercice suivant est considéré comme étant plus difficile à faire, mais il représente une énorme victoire sur l'ego face à ton orgueil. Donc, prends une situation à la fois et va rencontrer la personne concernée. Explique-lui ce que tu viens de réaliser; que tes peurs et ton orgueil ont pris le dessus à ce moment-là. Dis-lui que ce n'était pas véritablement toi qui parlais, ce n'était pas ton cœur, mais plutôt ton orgueil qui avait pris toute la place. Avoue-lui que tu as maintenant décidé de te prendre en main et qu'il lui faudra se montrer patient et indulgent envers toi durant le temps de ta transformation. Ce nouvel acte d'amour t'aidera.
- 5) Répète l'affirmation suivante aussi souvent que possible :

***JE M'ACCEPTE AVEC MON ORGUEIL ET JE
LE VOIS DIMINUER DE JOUR EN JOUR EN
RECONNAISSANT LA PRÉSENCE DE DIEU EN
MOI ET EN TOUS CEUX QUI M'ENTOURENT.***
