





# Stratégies & Clés pour vivre ensemble

*Mieux vivre sa résilience*



Laure d'Orcemont

# **Stratégies & Clés** **pour vivre ensemble**

*Mieux vivre sa résilience*

*ESSAI - Sciences humaines*

© **Laure d'Orcemont**

ISBN : 979-10-359-9393-1

Dépôt légal : mai 2023 - Achevé d'imprimer en France

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les "analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*“C'est difficile de comprendre les autres car  
on juge leurs actes à l'échelle de notre propre  
niveau d'informations, de notre propre sens des  
valeurs, et de nos propres sentiments”*

*- Murakami Ryû -  
Ecrivain, Scénariste, Réalisateur*

*“À tous les hommes échoit de se connaître  
eux-mêmes et d'avoir l'esprit clair”*

*- Héraclite D'Éphèse -  
Philosophe*

*“L'art de vivre pleinement ne consiste pas tant  
à compliquer les choses simples qu'à simplifier  
toutes celles qui ne le sont pas”*

*- François Hertel -  
Dramaturge, Ecrivain, Philosophe  
(1905 - 1985)*





## **AVANT PROPOS**

Ce livre regroupe par thèmes souvent récurrents de nombreux articles rédigés ces dernières années pour la presse, réseaux sociaux et autres sites en ligne, spécialisés dans la relation d'aide et le développement personnel. Sont donc regroupés ici quelques concepts de pensées ou de situations, par la connaissance de soi, l'apprentissage et aussi la compréhension du tissu relationnel et social, tout en donnant, autant que possible, quelques clés à tous ceux qui souhaiteraient dépasser certaines erreurs comportementales. Tout en rapprochant leurs actions de leurs origines. Le but de cet ouvrage est de véritablement proposer quelques clés d'évolution pour un avenir meilleur. Je dirais même plus, si vous arrivez à comprendre les origines et les conséquences de certaines situations qui ont paru aléatoires jusqu'à ce jour, voire problématiques, en voici sans doute LES clés.

De très nombreuses personnes se demandent souvent comment on peut parvenir à réaliser certains miracles d'évolution toute personnelle, autant sur le plan spirituel que mental, ou encore

psychologique, comment on peut utiliser tous nos sens pour affecter la réalité et la transformer en quelque chose de plus acceptable pour tous. Et bien sûr, pour soi en particulier.... Comment réfléchir à la meilleure façon de mieux se faire comprendre sur ce que l'on fait, dit ou pense, le tout dans une congruence assumée et perceptible par les autres.

### **Comment s'y prendre...**

Jusqu'à présent, nous avons tous vu ou expérimenté pas mal de choses, et chacun a vécu ses propres expériences, ses synchronicités, ses petits moments magiques et tout à fait personnels, ou bien ses inévitables douleurs. Mais maintenant il faut aussi rechercher vraiment à créer ou reconstruire un niveau de réalisation à l'intérieur de chacun. La plupart des gens penseront que soit nous sommes pré-déterminés à la réussite, soit nous ne le sommes pas, et qu'il faut travailler et étudier pour accéder à ce degré d'introspection qui mène aux plus grandes réalisations. Mais les choses sont un peu différentes.

Il existe en réalité une série de modes de pensées, ou bien d'états d'esprit, avec lesquels on peut entrer en phase. Dans ce cas, l'être dimensionnel peut maîtriser certains comportements, après les avoir compris et intégrés, visant à affecter directement une réalité parfois mise à mal.

Et c'est pour cela qu'il existe de nombreuses clés, donc avant toute chose, expliquons ce que j'entends par CLÉ.

À mon sens, cette fameuse clé n'a pas grand-chose à voir avec une clé matérielle en métal, mais quand on parle de clé, vous comprenez qu'il s'agit de quelque chose qui ouvre un verrou. Et c'est là que le terme de "verrou" prend toute son importance.... Car les verrous que nous posons souvent sur notre mental, nos idées, nos envies ou nos projets, nous empêchent d'avancer et nous bloquent inconsciemment.

Une clé est donc une fréquence enfermée à l'intérieur de vous, et quand on dit à l'intérieur de vous, cela veut dire la façon dont vous vous sentez. La clé représente la beauté, la paix, c'est une émotion dont vous faites l'expérience, que vous ressentez, que vous diffusez, sans même la verbaliser. La non-pensée est un lieu où repose un sentiment bien particulier, au centre de vous-même, dans votre poitrine, dans la région du cœur, c'est l'autre forme d'intelligence dont nous parlons ici.

Quand on ressent cette sorte d'émotion que je décrirais comme l'atteinte d'un certain degré de paix intérieure, détachés de toute emprise nocive et de tout verrou, cette sensation est liée à une impression de bonheur que l'on développe pour créer cette fameuse clé d'ouverture. Le verrou est ouvert.

C'est ce que l'on fait pour produire un effet, pour changer la réalité si vous préférez, affecter un autre être humain, créer un autre portail dimensionnel, et pour faire pousser la plante du renouveau. Lorsqu'on atteint un état positif empreint de bienveillance, d'empathie ou d'écoute, on n'a parfois qu'une envie, c'est serrer quelqu'un dans ses bras. Cette étreinte déversant alors cette émotion d'amour sur autre chose que soi même. Je ne pense pas à un simple contact physique, mais pour mieux

l'interpréter selon un mode de pensée plus convenu, on peut dire que si on pense à serrer quelqu'un dans ses bras, et selon la qualité de cœur que vous y mettez, cela peut être la diffusion au plus profond des autres de cette vibration de protection absolue. C'est comme si vous leur disiez, je veux t'imprégner, te protéger, te nourrir, te guérir, c'est le sentiment que vous diffusez par cette vibration, un sentiment véritable. Ce sentiment fait partie d'une forme de projection primale et réparatrice.

On ne peut pas maîtriser parfaitement une langue étrangère du jour au lendemain. Par exemple, si je voulais approcher un animal sauvage ou apeuré, il faudrait le faire sans montrer mon intention, car celle-ci serait perçue comme une barrière, une intervention à la fois extérieure et intrusive, et cet animal réagirait d'une certaine façon car toute action entraîne une réaction. Parfois imprévisible. Donc, que ce soit en thérapie cognitive ou en écoute active du sujet, il vaut mieux aborder l'autre, parfois en souffrance, sans aucune intention, ni vibration, ni sentiment autre que neutre. C'est donc une forme de communication non-verbale. La fameuse *neutralité bienveillante* chère à Carl Rogers. Souvent, les gens passent à côté, mais c'est ça que vous devez diffuser. C'est le code à appliquer.

En quelque sorte la CLÉ.

Ainsi, dans cet état d'esprit de lâcher-prise rempli de neutralité bienveillante, tout cela apparaît et c'est ce que je vous encourage à voir aussi. Comment peut-on arriver à créer cette forme de miracle au niveau de la communication retrouvée ?

En projetant un état de non jugement, même si les impressions sont approximatives au départ. On envoie cette intention intérieure qui cherche alors à entrer en communication avec la vibration énergétique de l'autre.

Si quelqu'un disait vouloir accomplir ce genre de miracle et aussi qu'il sache maintenant comment le faire, je répondrais que tout le monde est dans ce cas, et que la clé est projetée à partir de la région du cœur ; c'est ce mouvement vers l'extérieur que j'appelle la clé. Il y a de ce fait extension vers l'extérieur pour débloquer quelque chose qui est enfermé à l'intérieur.

Dans l'interprétation mentale que l'on peut donner, je tends ainsi vers l'extérieur avec autre chose que ma main, c'est un outil paré d'une intention. Mais ce n'est pas le genre d'intention que nous comprenons à un niveau physique. Il faut donc vous débarrasser de votre habituel mode de pensée conventionnel. Comme la projection s'étend vers l'extérieur, quand j'introduis une clé dans la serrure de la porte et que je la tourne, un effet se produit. La porte s'ouvre. Et le fait même de cette croyance maintient en place la visualisation inconsciente de la clé. Comme on l'a dit plus haut, cela requiert de l'entraînement.

Tous les ouvrages ou conseils que vous avez lus jusqu'à présent sont aussi des clés si vous savez bien les utiliser. Tout est déjà là, si vous comprenez "le lien qui unit" et qui parle de l'énergie, si vous comprenez le processus de communication et du rapport à l'autre, vous pouvez combiner les connexions nécessaires pour créer ces clés et parvenir à les projeter.

Quand vous vous promenez dans un parc, le vent peut souffler très fort, les enfants jouer en faisant du bruit, mais quelque chose se met à vous parler et vous ressentez une brise douce sur votre corps. Et une partie de vous ralentit, vous n'en avez pas vraiment conscience mais vous sentez que quelque chose se passe.... Pour certaines personnes, le temps s'arrête et même si le monde autour de vous continue à s'agiter, vous pouvez ressentir la sérénité de ce moment et le savourer : c'est une clé, une information, un repère très important.

Si vous regardez une rangée d'arbres, tous vont vous paraître plus ou moins magnifiques, mais il y en a un seul qui retient peut-être votre attention et vous vous demandez pourquoi ; à ce moment précis, il vous renvoie une "clé", une sorte de signe, qui n'est pas l'arbre lui-même, mais qui l'est en fait. La réponse n'est pas dans l'arbre, mais dans ce que vous ressentez en vous quand vous l'observez. La plupart des gens pensent que l'arbre en est la cause alors que c'est faux. L'arbre est l'une des causes, mais pas celle que vous supposez.

C'est encore sans doute plus difficile que d'apprendre une autre langue. Donc, tous ces éléments contiennent un langage qui flotte tout autour de vous. C'est un moment de paix, une pause, il existe une certaine vibration dans ce moment. En fait ce n'est rien de tout cela, mais un ressenti vrai. Vous pourriez dire que c'est à cause du calme, mais à ce moment précis, si vous le ressentez, prenez une profonde inspiration, absorbez cette sensation, car ce moment contient une paix intérieure qui ne durera pas.

On appelle cela un glissement vers une autre dimension.

Quelquefois, on entre dans un endroit public comme un restaurant, et on peut ressentir ce glissement pendant que le brouhaha des conversations continue. Quand on parle de fenêtres d'ouverture sur autre chose, qui capturent l'esprit pour l'emmener ailleurs, est-ce qu'il ne s'agit que d'une simple évasion ou alors y a-t-il une autre utilité ?

Ce moment où l'on fait cette expérience, c'est ce que j'appelle une fenêtre. L'expérience que vous faites alors se situe de l'autre côté de la vitre. Vous changez d'état de conscience, vous vous ouvrez à autre chose, vous prenez du recul, vous lâchez prise.

J'utilise ce terme "fenêtre" car en tant qu'être humain je sais qu'il y a quelque chose qu'on peut voir au travers : une fenêtre est une opportunité d'ouverture, un passage de vision ouvert dans un mur fermé, et quand c'est ouvert vous pouvez commencer à passer à travers ; quand on dit "fenêtre" on pense à une chose au travers de laquelle on peut passer.

Pourquoi alors est-ce que je ne l'appelle pas porte d'entrée ? Parce que la fenêtre a une vitre qui est totalement transparente et lisse contrairement à une porte. On n'est pas supposé passer à travers la fenêtre, mais c'est une *fenêtre d'opportunité*, parce que si vous avez vraiment besoin de sortir, vous pouvez le faire, c'est simplement une question de perception, que vous vous y autorisiez ou pas. Donc pour moi le terme de "fenêtre" est plus logique que celui de simple "porte d'entrée". Et même si c'était une porte, je ne pense pas que vous puissiez la franchir car quelque chose vous dit que vous n'avez pas vraiment la permission de le faire. *Toujours ce fameux verrou.*

Ce que je vous suggère c'est de briser la règle, d'ouvrir la fenêtre et de laisser passer simplement votre inconscient à travers.

Donc si nous en revenons à notre fenêtre, cela signifie que l'émotion est là ; vous ne reconnaissez pas cela comme étant une chose habituelle, d'où le fait que vous vous retrouvez de l'autre côté. Vous ne pouvez pas y accéder automatiquement parce qu'on vous l'interdit, car ne faisant pas partie du domaine physique dans lequel vous pouvez vous identifier dans votre réalité : *toucher, sentir, entendre et voir*.

Mais vous devez comprendre qu'il s'agit de quelque chose de réel, de quelque chose de plus que la simple perception que vous en avez habituellement. La musique également peut même quelquefois produire ce genre de phénomène. Le problème, c'est que la musique est bien souvent créée sur mesure pour faire surgir des émotions standardisées qui nous touchent facilement, alors qu'en réalité c'est beaucoup plus complexe que cela. C'est pourquoi vous devez comprendre que cela requiert d'autres compétences, comme par exemple tendre la corde d'un arc, ou faire un effort de concentration soutenu.

Si vous avez l'intention d'appliquer ce processus en vue de créer cet état de conscience modifiée, vous ne pouvez laisser passer aucune pensée toxique ou parasite. À la seconde même où vous le faites, vous ratez votre passage.

C'est là qu'interviennent la concentration et la pratique. Vous pouvez vous dire : *“je suis un être spirituel, j'ai fait ci et ça, cela devrait marcher, etc...”*.

Non ! Vous devez apprendre à garder la note de façon parfaite et si vous n'y arrivez pas, vous n'entrerez pas.

Travaillez sur le cœur, la perfection. Cessez de vous plaindre. Vous pouvez bien taper des pieds, cogner du poing sur la



table, dire que vous êtes frustré, que vous ne pouvez pas le faire. Affinez plus vos compétences. Vous pouvez l'invoquer, et arriver à formuler une suite de pensées, si vous pouvez suivre ce schéma à la lettre, vous obtiendrez des résultats.

Vos réactions mentales devraient alors être parfaitement au point, par votre pratique et votre méditation. Si vous pouvez affiner votre concentration et savoir-faire, ça devrait marcher ! Si votre résonance n'est pas satisfaisante, vous n'entrerez pas dans cet état de conscience modifié, si vous gardez des énergies négatives, c'est pareil ! Est-ce que cela signifie que tous les gens qui n'y ont pas accès sont des êtres obtus avec une énergie vitale très basse, non, cela veut dire que le rythme de leur instrument de musique mentale n'est pas encore tout à fait au point, et accordé. Pas vraiment au diapason si vous préférez.

Le problème, avec la plupart des gens, c'est qu'ils ne font que fonctionner au réflexe conditionné par leurs acquis. Ils ne pensent pas, ils ne ressentent rien, ou alors c'est par hasard. Tout dans la vie a une texture particulière. Ce qui compte, c'est le rythme, ce que cela provoque. Ce n'est pas le rythme du son mais du mouvement que vous effectuez.

C'est donc dans ce rythme très particulier, ces vibrations émotionnelles, que se trouvent toutes les *clés d'ouverture à l'autre*. C'est une sorte de fréquence à trouver ou à retrouver.

En ce qui concerne ces fameuses clés, toutes ces fenêtres d'opportunités à travers lesquelles on peut se déplacer, que doit-on et peut-on faire concrètement ?

Quand on travaille avec les éléments, cela se passe de la façon suivante. Il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui dit par exemple "*j'aimerais qu'il pleuve*", ce n'est pas vous qui le dites, il s'agit d'un type de communication différente qui souhaite juste dire "*je veux qu'il pleuve*" mais ce n'est certainement pas avec des mots. C'est une clé de volonté incroyable, c'est le chaînon manquant et cela demande de la constance, un réel travail de concentration. *La pensée crée l'acte*, dit-on...

Mais l'essentiel ici c'est qu'il existe une réponse dans cet état de conscience. Il faut vraiment que vous ayez un équilibre intérieur réel. Vous devez reproduire une tonalité harmonieuse à l'intérieur de vous. Le vrai problème est que nous sommes tellement conditionnés par la société et ses a priori collectifs ou ses archétypes, que nos instincts les plus forts nous dominent et prennent sans cesse possession de notre inconscient. Donc, dès que l'on commence à y réfléchir, on est enclin à aller dans un sens ou dans un autre. Et par facilité souvent. Vous devez trouver un équilibre harmonieux à l'intérieur de vous pour pouvoir vous projeter vers l'extérieur et créer une clé interne qui soit neutre, équilibrée, adaptée, à la fois forte et toute en souplesse.

Les gens passent leur vie à chercher des réponses à l'extérieur, mais ce n'est pas LEUR fréquence, et pour cela vous devez créer un équilibre intérieur, un sentiment de complétude et de congruence, d'abord envers vous-même puis envers les autres. Les plantes, les animaux, les différentes réalités dimensionnelles de la nature, vous ne pouvez pas aller vers eux avec une fréquence de qualité inadaptée car ils le détecteront. Si vous voulez faire bonne impression, vous faire comprendre, *être un*

*bon émetteur accepté et compris par un récepteur bien précis,* et pour changer cette réalité, vous devez bien vous “habiller” mentalement. Et cette apparence représente alors votre état de conscience, c’est votre mode de fonctionnement, illustrant ce que vous êtes vraiment et d’où vous venez.

Pour résumer, il faut donc trouver un vrai équilibre intérieur en vous. Votre sexualité, votre identité, ou la perception que vous avez de votre intégrité, sont ce qui contrôle une grande partie de votre conscience. Il faut que vous perceviez une harmonie entre votre nature féminine et masculine car c’est ce qui ouvrira les premières clés sur l’univers. Il faut vous régler sur la fréquence de l’univers.

Un point à clarifier, si quelqu’un s’adressait à la planète, en lui disant : *“Et toi, la planète, comment te sens-tu ?”*

Comment réagirait la planète ? Elle aurait certainement bien du mal à répondre. Mais si on s’adressait à plusieurs personnes, l’information serait relayée au niveau de ce microcosme ainsi formé, avant d’obtenir une réponse collective de la part de la planète parce que nous formons un tout composé d’éléments multiples et variables

Si je vous dis *“bonjour”* en face de vous, vous me répondrez *“bonjour”*. Mais si je suis dans les montagnes, ou au bout du monde, et si je vous dis *“bonjour !”*, je pourrai répéter *“bonjour”* sans même obtenir de réponse, j’attendrai puis je partirai. *Parce que mon émission n’aura pas été reçue par vous.* Tout cela pour dire qu’on s’attend toujours plus ou moins à la façon dont les choses devraient se passer. Mais comme nous ne recevons pas toujours ce que nous attendions, c’est comme si rien ne se

passait..... Ce qu'il faut comprendre, c'est que vous devrez parfois attendre le lendemain pour voir le résultat, ou même un peu plus de temps. Question de distance. Et si vous êtes déçu car les résultats ne sont pas instantanés, vous devez comprendre que cela bougera certainement plus vite que vous ne le croyez. En son temps.

Mais pas obligatoirement dans votre espace temporel tel que vous l'imaginiez au départ. Donc attendez ou encore le lendemain, ou quelques jours, et si vous constatez un résultat notable, alors vous aurez réussi. Et touché votre cible.

Si vous le faites, les résultats ne seront peut-être pas visibles immédiatement et vous pourriez rejeter la clé que vous aviez mis en place. *Parce que le sentiment d'échec que vous ressentez vis à vis d'un retard réactionnel, va créer une projection de rejet et susciter davantage de sentiments négatifs, comme l'échec, que quelque chose de positif.* Donc une fois que vous aurez terminé, éloignez-vous, et laissez les choses se faire. À leur propre rythme. Pour moi, il n'y a aucun doute que des effets se produiront à un moment ou à un autre.

Considérons un instant les gens qui participent parfois à des méditations de groupe pour le bien-être de la planète.

Regardez ce qu'ils font sur le plan spirituel. Comment font-ils, ils créent une projection d'amour, ils projettent une vision de gens heureux. Mais le problème, c'est qu'ils perçoivent la planète comme un espace vide.

Alors, quel serait le meilleur moyen ?

Il faut considérer comment fonctionne la vie. Si un groupe de personnes expérimentées se rassemblent et sont capables de maintenir leur tonalité à l'unisson, ils devront considérer la vie d'un point de vue moléculaire. La percevoir comme une vibration qui émane des autres et la visualiser comme une sorte de *bactérie* qui se propagerait. Donc il faut considérer la planète comme un organisme vivant ; si vous reprenez l'image d'un arbre, vous ne le voyez pas grandir et se développer. Comme je vous l'ai déjà dit, il vaut mieux considérer cet arbre à un niveau moléculaire. Donc vous devez également considérer l'être humain à un niveau moléculaire. Partez de là jusqu'à ce que vous arriviez progressivement à reconstituer mentalement l'image complète.

L'esprit peut trouver cela plutôt déstabilisant car il existe bien des milliards et des milliards de cellules pour chaque personne. On pense souvent au temps que tout cela va nous prendre en ayant bien souvent le mot "échec" en tête. Quelque chose à l'intérieur de nous dit "*c'est trop compliqué !*"... Donc dès le départ on programme certaines pensées bloquantes dont nous n'avons pas conscience. Vous devez tout simplement choisir de vous déplacer dans la conscience collective sans penser avec des mots mais simplement par votre ressenti. Ce n'est pas vraiment de la visualisation c'est juste observer l'effet que cela produit. Les gens passent trop de temps à penser de façon uni-dimensionnelle, et c'est pour cette raison qu'ils ne peuvent pas évoluer, ils sont verrouillés dans une perception qu'ils prennent pour la réalité de leur existence.

La conscience et les pensées peuvent être une bonne ou une mauvaise chose, projetées en réaction d'une causalité.

Quand les évènements de la vie vous frappent de plein fouet, vous vous sentez moins spirituel. C'est précisément à ce moment-là que vous "apprenez". Vous devez faire face aux difficultés de la vie comme tout un chacun. Il vous faut rabaisser le niveau de votre spiritualité, car sinon vous ne pourrez pas réagir à toutes ces contrariétés. Et si vous ne réagissez pas, votre existence au quotidien va en pâtir. Il faut constamment faire de la maintenance, ou encore de l'harmonisation, et c'est ce que tout le monde fait.

À ce propos, il est temps de partager quelque chose d'assez important, justement sur l'équilibre entre spirituel et matériel. Il est important que chacun se spécialise. Cela peut être dans la guérison, dans le combat, dans la projection de la conscience, peut-être dans l'enseignement, dans la communication télépathique.... J'entends par là que chacun a tendance à posséder une certaine inclination pour une chose en particulier. Par exemple, certaines personnes sont douées pour soigner, d'autres pour enseigner ou produire ou bien créer. L'objectif que vous choisissiez est le fruit d'une tonalité, d'une raison universelle, d'une intention divine pour pouvoir vous développer d'une certaine façon, pour prendre en charge une certaine fonction qui vous est propre.

Cela se fait en appliquant la technique de l'attention soutenue, la non-pensée, la projection mentale, l'empathie, le lien qui unit, etc., et qui peuvent produire un effet. Une fois la cible atteinte, une fois qu'on a atteint un état de non-pensée et qu'on s'est soustrait physiquement du champ physique des opérations, on tentera de se détacher de toute pensée concernant la matière pendant environ une demi-heure.