



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito E_n2M_{ots}

“Tout pourrait s'acheter dans ce monde, sauf la conscience qui se conquiert” Io Appel-Guéry

S O M M A I R E

- L'édito en 2 mots !
- Je donne, donc je suis...
- Le bénéfice secondaire

L' A G E N D A

CONFERENCE

"Des plantes et des algues"

Le 16 décembre - 19h30

Par Philippe Bricourt

Pour toutes infos

06.20.60.85.22

À l'occasion des fêtes de fin d'année, les sollicitations sont nombreuses et les interrogations qu'elles suscitent aussi !

Tout pourrait s'acheter, oui, mais la conscience ne s'achète pas nous dit Io Appel-Guéry. L'acte gratuit n'existe pourtant pas dans l'Univers. Toute action a un effet, à savoir si cette action est consciente ou pas. Lorsque je pense faire un acte gratuit, l'est-il ? Et au fond de moi inconsciemment qu'est-ce que j'attends ?

Il y a toujours un bénéfice secondaire escompté et il est intéressant de se pencher sur cette question. Un artiste ou une personnalité connue qui draine un public n'a pas toujours le temps de donner de son temps, alors il va déléguer son action par une certaine somme d'argent versée à une œuvre caritative. De cette façon, il se dédouane et ne pourrait t-on pas dire qu'il achète un peu de conscience par procuration ?

Voyons lorsque nous échangeons nos cadeaux en famille. Ce que j'of-

fre doit faire plaisir au receveur ou bien est-ce à moi que je fais plaisir ? Dans le fait de donner, il y a toujours ce sentiment d'exister qui prévaut.

La générosité n'est pas totalement désintéressée. Dans l'activité bénévole et humanitaire, je rencontre des gens de milieux différents, je noue des relations, je me sens utile, donc moins stérile. Utile, actif, empathique, pour ne pas dire indispensable, je renforce l'estime du



Moi. La nature humaine serait uniquement préoccupée à satisfaire son propre intérêt.

Je donne, donc je suis ! J'éprouve une forme d'empathie et je trouve normal d'aider mon prochain qui se trouve dans le besoin plus que moi-même. J'en retire un bénéfice primaire, mais posons-nous les questions suivantes :

- Pourquoi je donne du temps, de l'argent ?
- Quel bénéfice secondaire j'en retire si je suis honnête avec moi-même ?



Ne vous méprenez point !

Donnes, Donnons, Donnez !

Continuons notre générosité, l'important ce n'est pas tant ce qui se passe dans le don, et après le don, c'est d'être dans l'action juste. Je fais, ensuite le reste ne m'appartient pas...

Les **enfants du Burkina** cette an-

née encore plus que d'habitude ont besoin de nous. Un don vient d'être transmis, c'est peu ! Nous avons encore besoin de la générosité de chacun. Le **CREN** s'occupe de **15000 enfants** et nous avons besoin urgemment de moustiquaires. Nous acceptons toutes infos à ce sujet...



MERCI POUR VOTRE AIDE

Info@terre-d-veil.fr

Le bénéfice secondaire

Les problèmes n'ont pas que des inconvénients "conscients". Ils ont aussi des avantages "inconscients" qui s'appellent des "bénéfices secondaires". C'est à cause d'eux notamment que l'on a tant de mal à résoudre nos problèmes... Découvrez les bénéfices secondaires de vos problèmes et vous commencerez à y voir plus clair... On a souvent tout intérêt à se coltiner inconsciemment un problème...

Nos intérêts indirects et inconscients liés à un problème, ce sont les bénéfices secondaires du problème.

Les bénéfices secondaires se recourent, s'entrecroisent et se mettent souvent à plusieurs pour nous freiner dans notre démarche de résolution de problèmes...

Ce concept Freudien de "bénéfice secondaire" ne date pas d'hier.

En revanche, une liste des types de bénéfices secondaires n'existait pas jusqu'à ce jour...

En voici ma version : une liste des 9 types de bénéfices secondaires.

Cette liste permet la résolution de problèmes par "l'approche des types de bénéfices secondaires".

Faites l'exercice :

Parmi les 9 types de bénéfices secondaires suivants, essayez d'identifier celui ou ceux qui correspondent à votre problème...

Votre problème commencera alors à se résoudre...

1) - L'habitude = mon problème est une habitude rassurante par rapport à l'inconnu qui me fait peur...

2) - La loyauté = mon problème me rend loyal et fidèle à mon passé, à mes ancêtres,...

3) - L'exutoire = mon problème est le symptôme

d'un autre problème... Une maladie provient parfois d'un problème psychologique.

4) - La protection / l'évitement = mon problème me protège d'un autre problème... Ex. : J'ai une jambe cassée, cela m'évite de faire face à mes responsabilités professionnelles...

4bis) - L'excuse = mon problème me sert d'excuse pour ne pas en affronter un autre. NB : La protection c'est vis-à-vis de soi ; l'excuse c'est vis-à-vis des autres...

5) - L'occupation = mon problème m'occupe l'esprit, ce qui m'évite de penser à un autre problème qui peut me sembler plus effrayant.

6) - L'identité = mon problème est ma raison d'être. Il fait partie de ma vie, de mon identité et de mon image...

7) - La reconnaissance = mon problème me permet d'obtenir la reconnaissance, l'affection, la compassion d'autrui.

8) - La punition = mon problème me punit de ma culpabilité ressentie par rapport à une faute réelle ou imaginaire que j'aurais commise...

9) - L'attestation / le challenge = mon problème (me) prouve que je suis capable de lui faire face, au cas où j'aurais des doutes...

Si vous comptez 10 types de bénéfices secondaires au lieu de 9, c'est normal : "l'excuse" et "la protection" constituent presque un même type de bénéfice secondaire, tout comme "l'habitude" et "la loyauté".

Tous ces types de bénéfices secondaires sont définis sommairement ici...

Marc Vachon
Coach et consultant

<http://blog.marc-vachon.com>

