

The image features a stylized graphic on a white background. On the left, there is a black ECG (heart rate) trace with three distinct peaks. To the right of the trace, the word "Myocardie" is written in a bold, black, handwritten-style font. The letter 'y' in "Myocardie" is uniquely designed, with a red, teardrop-shaped element integrated into its structure, resembling a heart or a drop of blood. The overall composition is clean and modern, likely intended for a medical or health-related presentation.

Myocardie

PRÉSENTE



LE  
HAMSTER  
CE TYRAN QUI  
FAIT DE LA ROUE  
TOUT LE  
TEMPS

SELFIE SUR LE DANCEFLOOR DE L'EGO

Serge Marquis

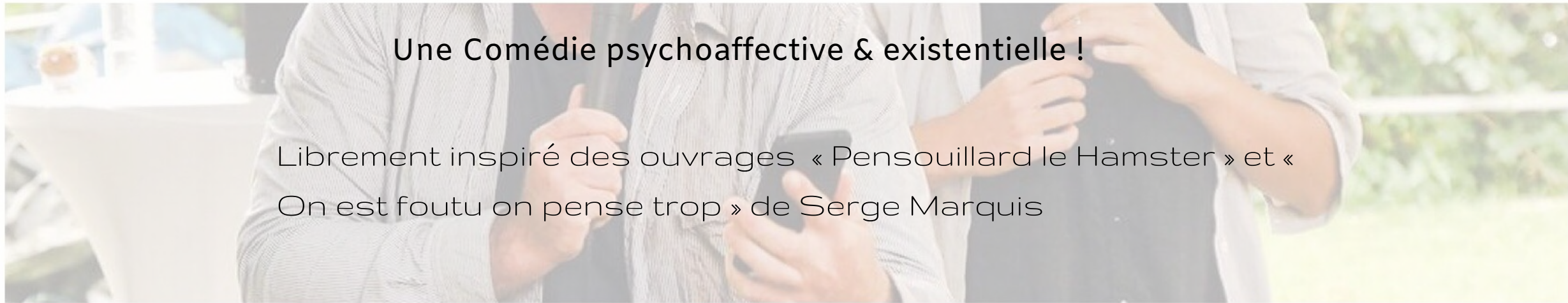
Librement inspiré  
des ouvrages du  
Dr Serge Marquis

Serge Marquis

# LE HAMSTER CE TYRAN QUI FAIT DE LA ROUE TOUT LE TEMPS

Sous Titre

SELFIE SUR LE DANCEFLOOR DE L'ÉGO



**Une Comédie psychoaffective & existentielle !**

Librement inspiré des ouvrages « Pensouillard le Hamster » et « On est foutu on pense trop » de Serge Marquis



Nous vivons à l'heure des mutations et des profondes remises en questions... Le temps se comprime, se resserre sur nous et change notre rapport aux autres et à soi même. De là, naît une brèche sensible pour la quête existentielle.



**Le Hamster ce tyran qui fait de la roue tout le temps,**  
propose une oeuvre de l'intime.  
Une invitation a rire tendrement de soi.

Avant Propos :

Bien au-delà de nos peurs, de nos désirs, de nos émotions qui gouvernent notre quotidien, réside ce que nous appellerons l'harmonie. L'harmonie serait l'endroit d'accord avec soi-même, le point d'équilibre de différentes parties de soi.

Le mot Harmonie provient du grec αρμόζω (armozo), qui veut dire joindre, faire coïncider, adapter, emboîter. L'harmonie ou les emboîtements heureux de nous-mêmes.

Nous voulons questionner ce qui entrave l'accès à notre harmonie. S'interroger, donc, sur comment se rendre à « Harmonie-Land », tout en prenant acte du Hamster « tyrannique » ?

Nous choisissons d'utiliser la figure du Hamster pour représenter l'Ego, (Figure emprunté au Dr Serge Marquis - Pensouillard le Hamster)

Le hamster est un rongeur, un petit animal craintif, qui peut être sauvage mais qui souvent vit dans une cage . La cage représente ici notre mental.

Le hamster se sent souvent menacé par x raisons qu'on ne s'explique pas toujours.

Il est façonné par ses peurs, ses projections, ses blessures...

**L'ALLIER PRINCIPAL DE L'ÉGO C'EST LA PEUR. NOS PEURS NOUS GOUVERNENT-ELLES OU AU CONTRAIRE NOUS PROPULSENT-ELLES VERS NOTRE DÉSIR ?**

**LE HAMSTER CE TYRAN QUI FAIT  
DE LA ROUE TOUT LE TEMPS**

Interprétation

**Annabelle Hanesse  
Elouan Hardy**

Texte et mise en scène

**Charlotte Garet**

Création sonore et musicale

**Roman Gigoï Gary**

Regard extérieur et affiche

**Marc Prépus**

Régie et lumières

**Emilien Picard**

## NOTE D'INTENTION

SELFIE SUR LE DANCEFLOOR DE L'EGO !

ICI, MAINTENANT, DEUX COACHS ET UNE VOIX OFF  
(SOPHIA) À LA CONQUÊTE DE NOTRE BIEN ÊTRE.

ICI, MAINTENANT, DEUX CONFÉRENCIERS ET UNE VOIX  
OFF (SOPHIA) S'ENGAGENT À NOUS PARLER.

ICI, MAINTENANT, DEUX COMÉDIENS (QUI ONT  
SINCÈREMENT APPRIS LEUR TEXTE) ET UNE VOIX OFF  
(SOPHIA), SUR LE DUCHÉ DE NOTRE ESPRIT.

ILS SONT DEUX. TROIS AVEC SOPHIA.

CECI (N') EST (PAS) UNE CONFÉRENCE.

COMMENT SE RENDRE À HARMONIE LAND ?

QUE FAIRE AVEC LE HAMSTER (TYRANNIQUE) ?

> Tirillés entre leur propres limites, leur Moi, leur vulnérabilité, ils s'engagent à nous parler. Ils jouent des figures d'eux mêmes, en quête d'authenticité et d'harmonie...

Cette pièce nous invite à rire tendrement de soi et à se questionner sur : Comment continuer à être, à se paraître, Comment continuer la mascarade de ce monde qui ne veut pas que nous soyons vulnérable?

Pourquoi apprivoiser son Hamster ?

## MOT DE LA METTEUSE EN SCÈNE :

A Delphes il est écrit ... "Connais toi toi-même et tu connaîtras le monde et les Dieux..."

Pris en étau entre notre égo, nos affects, nos peurs, nos stress et le temps, quelle place reste-t-il pour notre libre arbitre, pour la conscience de devenir qui l'on est? Si vivre est un art qui se cultive, la philosophie est le terreau amoureux de l'humanité.

Dans le marasme ordinaire des choses, dans l'asphyxie du temps, dans l'anxiété latente chercher une issue, pour vivre mieux.

Cette pièce questionne, par la faille et la dérision, la nécessité de la connaissance de soi...

---

Nous partons du postulat qu'on est disciple de soi-même.

Nous cherchons à interroger l'être et son égo.

Nous venons proposer une critique sur le culte du développement personnel (qui a de plus en plus d'adeptes)!

Car si il semble nécessaire qu'il y ait plus de Philosophie dans nos vies, pour autant le bonheur ne s'achète pas.



Serges Marquis et Charlotte Garet  
Rencontre Toulouse 2018

# Note de Motivation

Aller vers soi, aller vers son risque...

Le rapport à soi et aux autres est en perpétuel mouvement, changement.

Il nous semble que :

La relation amoureuse est à réinventer

Notre solitude est de plus en plus oppressante...

Les peurs se manifestent plus que jamais (?)

Le stress est l'une des premières sources de souffrance (inutile?)

Alors, dans le marasme ordinaire des choses, se dire tout haut :

« Le plus grand risque de l'existence, c'est de devenir soi-même »

Cette phrase résonne pour nous avec celle de René Char :

« Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. A te regarder ils s'habitueront »

En d'autres mots nous entendons dans cette phrase : "positionne-toi, fais le projet de toi même, ainsi embrasse la vie sans attendre l'approbation du monde car personne d'autre que toi n'a les clés de ton bonheur.





## Note de Motivation (suite)

" Il Faut se transformer soi-même pour changer le monde " SPINOZA

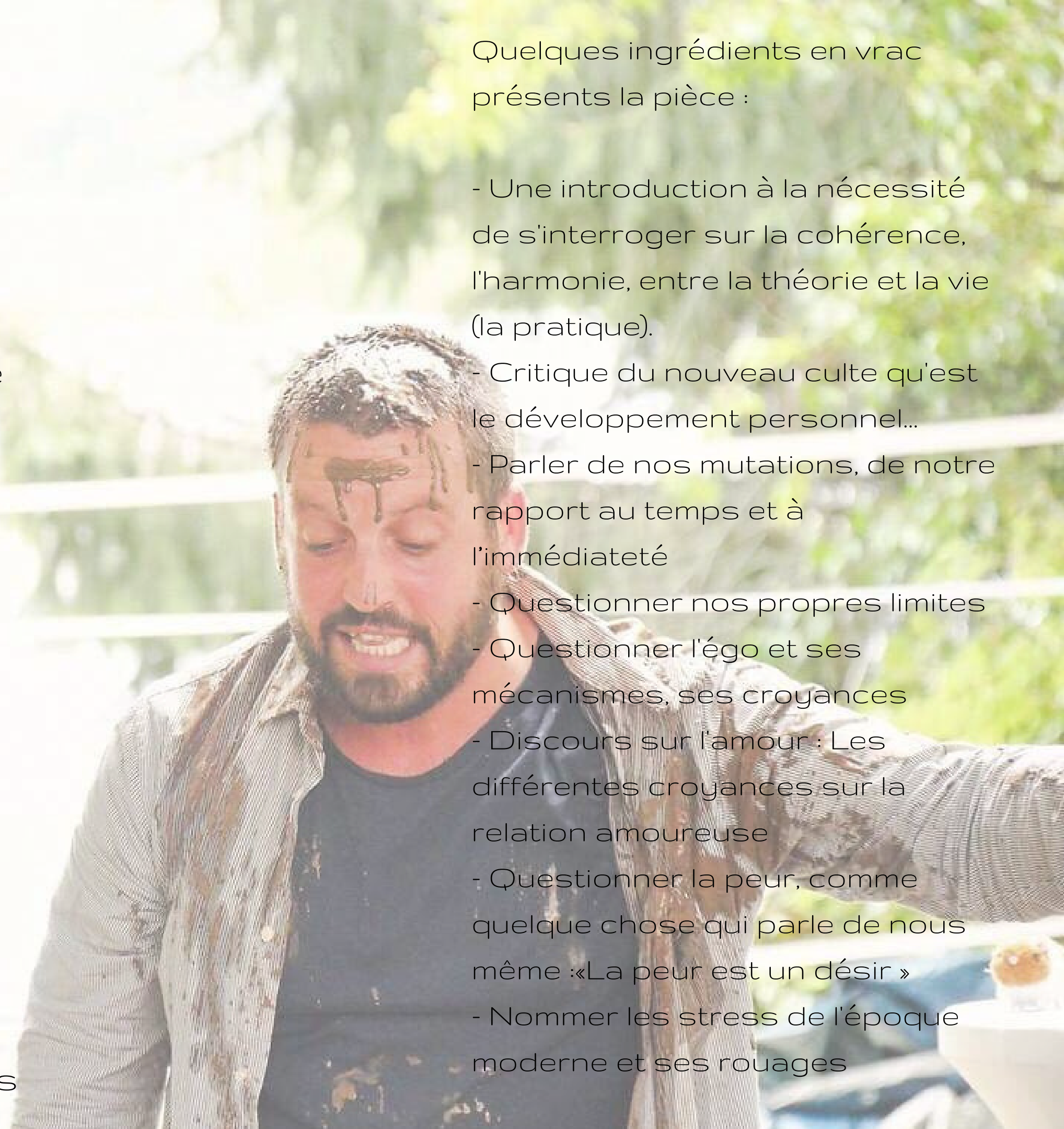
MYOCARDE pense un peu comme Spinoza. Pour la civilisation humaine d'aujourd'hui, il serait formidable d'appriivoiser le Hamster, son hamster. Parce que nous pensons qu'appriivoiser son hamster c'est devenir soi même.

Et nous croyons que devenir soi-même c'est apprendre à se connaître...

Et nous affirmons qu'apprendre à se connaître c'est appriivoiser son Hamster. Cependant notre pensée ne se fige pas, elle s'articule autour d'idées

Quelques ingrédients en vrac présents la pièce :

- Une introduction à la nécessité de s'interroger sur la cohérence, l'harmonie, entre la théorie et la vie (la pratique).
- Critique du nouveau culte qu'est le développement personnel...
- Parler de nos mutations, de notre rapport au temps et à l'immédiateté
- Questionner nos propres limites
- Questionner l'égo et ses mécanismes, ses croyances
- Discours sur l'amour : Les différentes croyances sur la relation amoureuse
- Questionner la peur, comme quelque chose qui parle de nous même : «La peur est un désir »
- Nommer les stress de l'époque moderne et ses rouages





## Le Texte

Le texte à été écrit entre Septembre 2016 et Mai 2017 dans un studio du 78 rue de Belleville, au restaurant chiche-kébab Les Délices d'Amour, sur un banc de la cour du 104 à Paris. Mais aussi sur la péniche Antipode (canal de l'Ourcq), à la terrasse du bistrot Moncoeur Belleville, sur le cours Julien à Marseille, au bar Le concorde à Toulouse, dans des jardins, des salons et beaucoup dans les trains !

En cours de route Charlotte (l'autrice) découvre les livres et les conférences du Dr Serge Marquis. Ce fut une véritable source d'inspiration et de "guidance" dans son écriture. (site de Dr Serges Marquis: [tortue-marquis.com](http://tortue-marquis.com))

Écrire comme on respire ou presque... L'écriture tend ouvertement vers la recherche directe d'une accessibilité du sens. Le choix des mots se veut simple et concis. Un langage courant, parfois familier, parfois soutenu mais ayant pour projet une réflexion qui se veut non simpliste (dans des mises en situations piquées de dérision)

# Les Personnages

Cette pièce fait le choix de présenter ses personnages comme des non-personnages. Tous nous disent que ce qu'ils racontent est écrit (Ils ont appris leur texte) et que « tout passe par le prisme de la pensée individuelle ».

EUX :

Ils sont comédiens, plus communément appelés Annabelle et Elouan,

Ils veulent aller à harmonie land !

Ils seront les néo-gourous d'un stage de développement personnel.

Ils seront des conférenciers chevronnés...

Ils seront seulement eux-même et les cobayes en temps réel de leur propres réflexions ...

SOPHIA :

Elle est une voix, elle n'existe pas. Elle n'a pas d'égo (?). Elle incarne le monde numérique, Dieu (?), Wikipédia, une (fausse) intelligence artificielle, la bien-pensance (?), une sorte d'injonction parentale et/ou sociétale, un conditionnement et même comme son nom l'indique la Sagesse...

Elle est aussi la mise en exergue de notre prolongation existentielle... Sophia apporte des précisions, de la connaissance, de la matière intellectuelle, nourrit la dialectique...etc..

Dans les faits connus, elle est seulement la Voix Off avec laquelle les comédiens jouent la pièce-conférence... et pourtant lors de cette représentation, il se passera quelque chose... Une tentative Sophiste (de Sophia), sorte de manipulation existentielle, qui les fera vriller... ou presque.

# Le Plateau

Dans l'espace public:

Un petit écran ou une place...

Un lieu qui pourrait accueillir une conférence.

Plateau nu ou presque... Une table, deux chaises, des micros ... Sur le sol, quelque chose qui évolue par lui même... une petite chose... un hamster dans sa boule de plastique qui gravite au sol...

La pièce commence par une séance de relaxation guidée, pour le public... Un sas de décompression... Pour se reposer avant l'agitation.

S'en suivent les doutes, la dérision et les réflexions plus profondes pour que, petit à petit, tel un enchevêtrement (une émotion en entraînant une autre), les différents sujets s'abordent et se questionnent...

La proximité avec le public est importante et nécessaire ...

Comédiens et Public mélangés (Accueil Public par les comédiens)



# Équipe de Création

Comédiens :

Annabelle Hanesse

Comédienne et Metteure en scène de formation.

Issue de la formation de La Cie d'Entraînement du

Théâtre des Ateliers (sous la direction d'Alain

Simon), elle a aussi suivi un parcours universitaire à

Aix en Provence au DEUST, Licence Théâtre,

Master 2 Pro Mise en Scène, Master 2 recherche

Théâtre.

Elle travaille aujourd'hui avec la Cie Myocarde, la Cie

de Dieudonne Niangouna et la Cie de la Yole comme

comédienne. Et elle se déplace en vélo a Paris!

Elouan Hardy

Après avoir été cavalier, dresseur de chevaux en

Belgique, il se forme au théâtre contemporain à

Toulouse au Théâtre de l'Acte (Le RiNG).

Travaille ensuite avec la Cie la Femme Cannon,

CARNAGE Production, MYOCARDE et la Meute.

Comédien dans des projets

multidisciplinaires, entre cirque, théâtre de rue,

performance ou théâtre classique , il navigue

d'univers en univers pour son plus

grand Bonheur !

Autrice / Metteuse en scène :

Charlotte Garet

A Dix neuf ans elle devient

Comédienne professionnelle et joue

dans différentes créations avec une

jeune compagnie Toulousaine (Cie

du Petit Matin : Exils) . Sa première

école c'est le plateau. Elle se forme

avec des stages AFDAS, part à

Barcelone apprendre le Mime

corporel d'Etiennes Decroux et

entre à l'école d'acteur en 2011 au

Théâtre des Ateliers d'Aix en

Provence, sous la direction d'Alain

Simon (La Cie d'entraînement) Elle

kiffe grave cette formation et écrit

sa première pièce en 2012 « Genre »

(Questionnement autour du genre et

de la trans-identité).

De 2012 à 2015 elle joue et met en

scène avec le Collectif Tangram

plusieurs spectacles jeune public et

tout public (Le Déchronologue, Vs...)

Puis en 2016 elle fonde la compagnie

MYOCARDE pour pouvoir mettre en

œuvre ses propres créations.

Compositeur / Création Sonore :

Roman Gigoï Gary

Roman est auteur compositeur, interprète.

Il a étudié à Music Hall à Toulouse ainsi qu'à l'école

IMFP à Salon de Provence.

Il vient du Jazz, il est clarinetteste, pianiste, chanteur,

compositeur de tout registre.

Il joue et compose dans les Flostön Paradise,

BéléBélé BAND, CLAUDE, le Muerto Coco et tant

d'autres formations encore... Il joue aussi dans des

spectacle de danse contemporaine où il est est

également danseur.

Regard Extérieur :

Marc Prépus

Il est auteur, compositeur et interprète

d'instruments de musique et d'anti-codes du

spectacle vivant. Il a composé de nombreuse BO de

spectacle (Les Fugaces, Marzouk Machine) et

intervient comme "oeil extérieur" pour Myocarde,

Roman Gigoï ..ect...

Avec la Cie Marc Prépus il joue des concerts-

spectacles qui sont ses propres créations : Marc

Prépus Est le Big Caddyman et Machine émotionnelle

(Hip Hop électro-ménagé)

Il joue également dans le concert-spectacle LA TÔY

PARTY (Muerto Coco)



Myocarde Cie

9 Impasse André Réal  
31200 Toulouse

06 88 25 66 35

mail : [myocarde.cie@gmail.com](mailto:myocarde.cie@gmail.com)  
site : [myocarde.jimdo.com](http://myocarde.jimdo.com)

Si vous êtes intéressé :

Contactons nous, Rencontrons-nous !

N'hésitez pas a demander notre Fiche Technique et Plan d'implantation ou

Notre dossier de Diffusion.

et pour le Coût du Spectacle demandez nous un devis !

A bientôt !

# Myocarde vous invite à vous libérer de votre « hamster »



GUIDES. Vers le bonheur ? PHOTO CHRISTIAN STAVEL

**Vous vous sentez tendu, vos problèmes vous crispent, votre ego semble continuellement insatisfait ? Laissez Annabelle et Elouan vous aider.**

Le duo de conférenciers (pastille 6), aidé par Sophia, une assistante vocale numérique, vous invite à lâcher prise, à libérer vos émotions grâce à une séance yoguiste. Inspirez le calme, la sérénité, et expirez tous vos soucis. « Harmonie-land » devrait ainsi vous ouvrir ses portes ! Il suffit de se libérer de son « hamster », cet animal qui vit en nous et pro-

voque nos pensées négatives.

Simple, non ? Pas tant que ça, puisque les questionnements d'Annabelle et Elouan, vis-à-vis de nos peurs et de nos désirs (deux facettes d'une même pièce), les amènent à se remettre eux-mêmes en question. L'harmonie de façade finit par éclater, comme les rires dans le public. ■

**Daniel Lauret**  
daniel.lauret@centrefrance.com

➔ **Pratique.** Le hamster ce tyran qui fait de la roue tout le temps, square Bernard-Franck, pastille 6, à 12 h 15.

Cantal



## Le Hamster, ce tyran qui fait de la roue tout le temps

Par Gladys Vantrepotte, publié le 26/02/2018

Bienvenue, asseyez-vous, sourires très (très !) bienveillants sur les lèvres des deux comédiens et « ça commence ». Ils rejoignent le public pour partager un moment de relaxation-méditation mené par une voix off. Après ce conditionnement zen qui laisse les spectateurs détendus, amusés ou perplexes, les deux gourous du développement personnel ôtent leurs habits de gourous du développement personnel. Non, ils ne sont pas là pour nous bourrer le crâne mais juste pour être sincères... Ouf alors. Retour sur un « Etat de Fabrique » de la Myocarde compagnie, dans la foulée d'une résidence à Myrys.

### Objectif : « Harmonie-land »

Une adaptation scénique d'un ouvrage de développement personnel ? Il y a quelque chose de cela. Une idée atypique pour une forme, somme toute... intéressante, oui. Plus théâtrale qu'une conférence gesticulée, moins qu'un spectacle classique, pas non plus un stand-up. Le quatrième mur est aussi flou que la frontière entre les dimensions réelle et jouée. Cyril et Annabelle ont gardé leurs vrais prénoms. Ils sont parfois eux, comédiens, ou eux, personnages intervenant au micro, ou encore eux, êtres en souffrance à la merci du tyran ultime, celle de soi-même, et de vouloir partager cette quête d'introspection avec le public. Sur un ton absurde, le spectacle réussit à aborder ces questions sérieusement. Au détour de quelques mises en abyme effectivement drôles (« c'est dans mon texte, Cyril ! »), l'adresse au public est donc directe, il y a quelque chose de théâtre de rue et ce n'est pas uniquement dû au peu d'accessoires et éléments de décor présents sur scène. Le texte proche d'un langage parlé, spontané, offre au public une possibilité d'identification assez immédiate, et le jeu en paraît plus juste que lorsqu'ils reprennent leurs rôles de conférenciers. Quant à la bande-son assez minimale et les quelques passages de texte scandé, énoncé en chœur comme des partitions de chant, arrivant toujours à point nommé pour appuyer le sentiment d'une situation, ils ne sont pas sans rappeler le style du Détachement International du Muerto Coco, et ce n'est pas un hasard : derrière le son, Romain Gigoi, musicien appartenant bien au sus-nommé Détachement. Une collection de bonnes idées, une articulation fluide entre les différentes scènes, du relief dans l'intensité, de l'humour mais pas que, un concept qui se tient... En cette sortie de

Comment pourrait-on prendre au sérieux ces intervenants faisant défiler des photos d'eux-mêmes sur leur téléphone, laissant parcourir la scène à des hamsters dans leurs boules, ou pris par de subtils accès de danse frénétique ? Les gourous hippie-style du début déraillent progressivement, s'humanisent en devenant les sujets de leurs propres explorations. Comme si, au contraire, leurs émotions prenaient simplement le dessus sur la situation. Devant ces démonstrations par l'exemple, on pourrait presque dire que Charlotte Garet met en scène une forme très avancée de conférence Ted... ! Mais heureusement le but, s'il consiste explicitement à proposer une réflexion collective autant métaphysique que psychologique sur le moi, l'ego et tout ce qu'il implique une conscience de soi et du monde dans la société actuelle, le but donc, n'est pas - ou alors la manipulation a bien fonctionné - de faire adhérer à une réponse unique, à un chemin de pensée clairement tracé. Les textes inspirant la pièce sont de Serge Marquis, psychiatre

Elle : *(en faisant du taïchi)* Tout.... passe..... par.... le.... prisme.... de... la... pensée.... individuelle....

Sophia:

Merci Annabelle...

C'est Nietzsche qui dit ça.

Vous êtes Friedrich

Nietzsche était un philosophe.

Ce qui est essentiel pour lui c'est la vitalité, l'harmonie entre la théorie et la vie.

Lui : « Harmonie ! » Je rebondis.. Pour rentrer dans le vif du sujet, commencer le travail ensemble... Nous allons vous demander de vous questionner sur L'Harmonie... Est-ce que vous avez l'impression, parfois, de manquer d'Harmonie dans votre vie.. ? Hein.. ? Allez, on ne se juge pas, ici règne la bienveillance, n'ayez pas peur.. Qui veut de « l'Harmonie » ? L'Harmonie c'est DIY, Do it yourself ! Tout un programme à faire chez soi :

« Mon programme Feng Shui : 10 jours pour se sentir en harmonie » ; « Être heureux en 8 jours » ; « S'ouvrir à son sanctuaire secret » ; « Devenir pleinement soi-même »

Chers amis il est temps de penser à soi. Vous ne serez pas déçu..., Efficacité, rapidité, résultats garantis... ! Rentabilité assurée , C'est 9,99 € seulement... Satisfait ou remboursé. !  
*(Tout en distribuant ces petits livres/fascicules)*

Tenez je vous en laisse quelque uns à feuilleter pour vous décider.

*(dans les fascicules qu'il distribue sont écrit : pipi caca pipi caca....etc... et au milieu : La source est à l'intérieur. ; Apprivoiser le Hamster )*

Oui Vous riez, et vous avez raison ! Car la JOIE EST UNE DIMENSION PROFONDE de l'être...

Nous sommes également Coachs, et Coachs de Coachs . Nous proposons des stages de coaching, des week end harmonie-potager bio et Soul Communication (communication de l'âme) à 499,99€, payable en plusieurs fois, et pour 3 stages achetés un massage ayurvédique vous ait offert... par Annabelle !

Elle : Ah bon ?

(...)

Elle : Nous allons vous parler de la nécessité de se tourner en nous même pour aiguïser notre regard sur notre propre existence.

Lui et Elle :

*(très très rapide)*

Nous venons de ce fait constituer une tentative de critiques pour saisir certaines causes et conséquences de notre culture moderne. Et ainsi questionner quelques mécanismes de nous-même pour parler de nos possibilités d'émancipation ou d'aliénation selon l'attention que l'on porte ou non au présent, à l'évolution et la connaissance de soi.

Lui : Nous sommes ici aujourd'hui pour parler.

Elle : Nous ne vous raconterons pas d'histoire.

Lui : Ne nous mentons pas.. Tout ce qu'on vous dit est écrit.

Elle : Oui.

Lui : Ce qui n'enlève rien au fait que nous soyons sincère.

*(il se lève, enlève la roue du hamster au sol et attends que la vidéo s'affiche sur la nappe de la petite table...)*

Commençons par regarder un diaporama de moi.

Elle : De photos de lui.

Lui : *(à elle)* Oui de photos de moi

*(Il attends que la vidéo s'affiche)*

Lui : Alors bien sur, on ne se compare pas... hein... Chacun sa route... chacun ses blessures...

C'est bon je suis prêt, tu peux envoyer les photos !

Elle : euh Elouan...

Lui : ....



Je cours...

Je cours...

Où je me mène ?

Je prend des directions comme ça

Une ligne droite, transversale comme ça

Puis une autre, comme ça. Et une autre, comme ça

Une émotion en entraîne une autre

J'envisage des résultats

Je prend des directions

Je me perds

Je m'en fou

Je me perds

Je décide

Je cours

Vite

Plus Vite

Allez Anna « plus vite ! Accélères »

Je suis effective

Ouais ma gueule ! Je vais quelque part

Sophia: *Trouver un équilibre entre être et faire.*

*(elle s'arrête essoufflée)*

Lui : Merci Sophia

Sophia : *Ce qui compte, c'est la motivation qui inspire nos actes et le résultat final de ces actes.*

Lui : Merci Sophia

Sophia : *La patience nous donne la capacité d'agir de façon juste...*

Lui : *Merci Sophia (l'air gêné ou agacé des interventions de Sophia.. face à la situation... Car Annabelle est en perdition, et la sagesse ou la morale de Sophia et une lourdeur malvenue... « discordance entre la théorie et la pratique »)*

Sophia : *De rien, Je suis programmée pour ça.*

*(Lui tique à la réponse de Sophia)*

Lui : Pourquoi es-tu essoufflée ?

Elle : Je sais pas, Je sais plus... Je suis fatigué là.... *(ému)* J'arrive plus à suivre le rythme... J'y arrive pas...

assez... pas assez ... passez... passez

Passez d'avant, allez, allez-y ! Allez-y sans moi...

Lui : J'ai peur du changement : Mon désir est de garder mes repères

Elle : J'ai peur de dire ce que je pense, mon désir est de ne pas blesser les autres

Lui : « J'ai peur de la solitude » « Mon désir est... multiple !

Elle : J'ai peur de parler à des inconnus, mon désir est de ne pas être jugé.

Elle : La peur est un désir.

Sophia : *Derrière chaque peurs mentales, se cache un désir...*

Elle et Lui : Merci Sophia

*(Elle Au micro : Conférence mystère du cosmos, spectral...)*

*Lui mimant la peur du hamster \* à partir de « Maintenant »)*

Elle : La peur comme état psychologique est une souffrance du mental

Souffrance, inquiétude, anxiété, angoisse, stress, névroses, appréhension...

Appréhension de ce qui pourrait survenir.

Survenir appartient à une action, un événement du futur.

Je suis dans *l'ici-maintenant* tandis que mon mental est dans le futur...

Et je souffre d'une situation qui pourrait être, mais qui n'est pas ici, là.

Maintenant imaginez qu'il existe en vous un petit animal très vulnérable et inquiet.

Il se sent constamment menacé.

Il vit en vous, dans la petite cage de votre mental et pourtant sa nature est fantasmagorique.

Vu de l'extérieur il donne l'impression d'être sûr de lui. Mais en définitive il se croit souvent menacé. Alors il se crée des mécanismes de défenses élaborés.

Tant que nous sommes identifiés à notre mental, cet animal mène notre vie.

Depuis sa petite cage il envoie des messages au corps comme : « Danger, je suis menacé », pour X raisons qu'on ne discerne pas toujours...

Et quelle est l'émotion générée par ce message ?

Lui : La peur.

Elle dirige nos pensées, nos émotions, nos actions.

Elle est un moteur, elle m'incite au combat.

Elle me fait renoncer, m'induit à la fuite.

Elle est un désir.

J'ai peur donc je pense.

Elle : Oui c'est de là, que la peur devient moteur. Un moteur pour la réflexion, pour la philosophie. La philosophie est un anti-dote à la peur.

Toute peur est reliée à la crainte de la mort qu'a le petit animal dans notre mental. La crainte de mon anéantissement se répercute dans chaque aspect de



Myocardide