

# Tout est lumière (French Edition)

Pages: 397

Publisher: Dauphin Blanc (November 9, 2018)

Format: pdf, epub

Language: French

---

## [ DOWNLOAD FULL EBOOK PDF ]

---

*À mon père Jean, mon premier guide spirituel, qui m'a offert le cadeau de sa bienveillance ; à ma mère Céline, qui m'a mis au monde et m'a toujours aimé ; à mes trois enfants, que j'aime tendrement et qui portent en eux l'espoir lumineux d'un monde meilleur ; et à ma douce chérie, Chantal, ma partenaire spirituelle, qui m'a aidé à intégrer le sens profond des mots amour et compassion en relation.*

Si vous êtes le type de personne pressée par le quotidien, la routine et qui prend rarement le temps de s'arrêter, comme pour lire la préface d'un livre, voici ce que vous devez retenir : ce livre, ce chef-d'œuvre, cette bible que vous avez entre vos mains, de mon ami Johann Gauthier, a les ingrédients et le pouvoir de transformer votre vie. Vous devez alors vous donner cette importance, ce cadeau de transformation par la lecture de ce magnifique livre que vous devez parcourir soigneusement. Johann Gauthier est l'auteur d'un livre sur l'amour, la spiritualité et la bienveillance. Il intègre de façon très personnelle un charisme lumineux et une sagesse des autres courants spirituels, pour nous amener au-delà du développement personnel et de la réhabilitation. Il incarne le changement, et son magnifique ouvrage vous dévoilera un chemin pour intégrer votre plein potentiel et vivre en pleine cohérence avec vous-même. Cette œuvre n'est pas un simple livre de développement personnel, c'est une bible que vous allez pouvoir relire à plusieurs reprises pour approfondir et intégrer vos savoir-faire et savoir-être. Son livre, « Tout est lumière », ici maintenant, vous permettra sans aucun doute d'ouvrir un espace de réflexions sur votre histoire de vie. Son contenu riche en information, et touchant à la fois, nous permet de prendre une trajectoire à l'image de notre vérité intérieure. De par son histoire personnelle, Johann m'a permis de m'arrêter à nouveau pour m'unir de l'intérieur à mon histoire de vie. J'ai réalisé que certains chapitres de mon parcours devaient être dirigés vers de nouveaux buts pour ainsi obtenir ce que je désire, et agrandir du même coup mon état lumineux et de liberté intérieure. « Tout est lumière » vous fera réfléchir sur plusieurs questions qu'on n'ose pas assez se poser de nos jours et qui, pourtant, ont le pouvoir de vous transformer dans un monde de possibilités : un monde intérieur pour vivre votre VOIE, soit votre chemin idéal, à l'image de ce que vous allez pouvoir créer par la lecture de « Tout est lumière ». Ce que j'ai trouvé le plus merveilleux, c'est que ce livre est un manuel pratique. Il vous offre un processus qui, pour devenir un outil de transformation dans votre vie, nécessite qu'on l'applique sur une base régulière, chaque jour, d'heure en heure et même d'instant en instant. Ainsi, vous constaterez que vous recevrez de cette pratique lumineuse ce que vous lui donnez, du fait d'entreprendre le travail qu'impliquent ces 33 jours pour éveiller votre pleine cohérence. Johann est effectivement un homme de cœur, authentique, déterminé à contribuer à un monde meilleur, qui démontre une sagesse lumineuse et qui surtout est reconnaissant des richesses de l'être humain. **Robert Savoie** Conférencier de renommée internationale en libération et en enseignement de l'atteinte de son plein potentiel, et auteur de cinq livres à succès. Tout est lumière. Tout est déjà là. Je baigne en tout temps, en tout lieu et en toutes circonstances dans la profonde humanité, vulnérabilité et luminosité du moment présent. La lumière, c'est la force inouïe que je possède déjà, que je cultive au plus profond de mon être, et qui me permet de me relever quand je veux tout abandonner. Quand je vis en pleine

cohérence, j'occupe cet espace pour mieux être qui je suis vraiment, dans la lumière retentissante de mon temple sacré formé par mon cœur, mon corps et mon esprit. Mon père, décédé le 20 juin 2000, fut mon premier guide spirituel. En véritable gardien bienveillant, il m'a toujours encouragé à découvrir, par moi-même, ce chemin empreint de lumière qui sommeille au plus profond de moi, mais duquel je m'égarais constamment. Avant de poursuivre, permettez-moi de me présenter brièvement. J'ai démissionné du gouvernement du Canada le 20 février 2015 après avoir vécu un épuisement professionnel majeur et songé au suicide. Après 17 ans de service public, je me suis retrouvé seul, sur le trottoir, avec quelques boîtes dans mes mains, entouré du béton bien rigide et inhumain des édifices gouvernementaux pour me reconforter. Cette démission, jamais de ma vie je ne l'avais planifiée. Pour quelqu'un qui avait reçu plusieurs mentions d'excellence au travail tout au long de sa carrière, y compris l'année avant ma profonde chute, je faisais désormais partie du club des employés autrefois adorés, maintenant déshérités. Dans l'année qui a suivi ce départ volontaire du gouvernement, je me suis déposé dans une communauté de coaching professionnel intégral aux États-Unis, plus particulièrement à Washington, D.C. Dans cette nouvelle famille, j'ai graduellement retrouvé le chemin vers une paix profonde, non sans continuer de mener plusieurs luttes intérieures. Pendant ma formation en coaching professionnel intégral, échelonnée sur 12 mois, j'ai graduellement réalisé à quel point j'ai vécu une grande partie de ma vie en général-guerrier, dans une lutte perpétuelle pour survivre. Pour m'aider à pleinement intégrer cette importante leçon de vie, pendant ces 12 mois, j'ai noyé ma peine dans l'alcool, négligé mes enfants et ma mère, vécu quelques échecs amoureux et complètement détruit une voiture que je possédais, frôlant la mort du même coup. Ce livre, c'est mon récit de vie à cœur, à corps et à esprit ouverts, pour vous offrir la guidance lumineuse que j'aurais aimé obtenir alors que je me sentais bien seul, abandonné et perdu dans des profondeurs abyssales. Je vous propose donc 33 jours pour vous éveiller à votre plein potentiel et vivre en pleine cohérence. À première vue, ça peut vous paraître long et même ardu. Voyez plutôt ces 33 jours comme une économie incroyable de temps, d'argent, et surtout, d'énergie dont vous bénéficierez pour trouver la lumière au bout de votre tunnel. Je dis souvent que le cadeau du développement intégral est de nous faire réaliser qui nous sommes profondément, dans le miracle lumineux que nous représentons déjà. Ce cadeau, en véritable diamant, je l'ai cultivé et découvert auprès d'apprentis-coachs, coachs et mentors intégraux qui m'ont entouré de leur amour, de leur bienveillance sans limites et de leur compassion. Avec cette importante prise de conscience vient le fait que nous n'avons plus besoin de courir ou de nous prouver à quiconque pour pleinement réaliser notre mission de vie et nous propulser dans des succès retentissants. C'est, bien humblement, ce que je vous souhaite de concrétiser, avec mon doux soutien et appui tout au long du présent récit. Dans les pages qui suivront, je vous offrirai d'abord un survol du développement intégral, suivi de suggestions pour vous aider à progresser dans la lecture du livre. Ceci vous permettra de vous ancrer davantage dans l'intégration de nouvelles compétences clés intégrales<sup>1</sup>, tout en progressant, avec douce propulsion, vers la pleine réalisation de qui vous êtes et de tous vos projets. Vous vous apprêtez à commencer un voyage vers une nouvelle destination : la découverte de l'existence d'un temple sacré et d'un gardien bienveillant. Votre pèlerinage intégral débute maintenant. Bon voyage, et surtout, je vous invite à toujours voyager léger<sup>2</sup> ! **À propos du développement intégral** La plupart d'entre nous vivent en mode général-guerrier. Concrètement, ceci veut dire que nous avons tendance à réduire l'espace en nous pour être davantage dans la propulsion d'énergies créatrices lumineuses, comme l'amour, la bienveillance sans limites et la compassion<sup>3</sup>. D'un point de vue intégral, cette façon d'être contribue généralement à créer plusieurs petits compartiments de vie à travers lesquels notre lumière est dispersée, en plus d'être largement emprisonnée<sup>4</sup>. En mode général-guerrier, nous vivons, pour ainsi dire, des vies largement compartimentées, pris entre l'ombre et la lumière. Ça ne fait pas de nous des gens anormaux, loin de là ! Le véritable enjeu se situe ailleurs : plutôt que de faire constamment appel à la lumière de notre intelligence globale et intégrale, nous réduisons tout le temps notre champ de possibilités, de décisions et d'actions, souvent à notre insu. Le mode général-guerrier correspond à une façon de vivre en pilote automatique que la société et nos parents nous ont inculqué, parce que l'être humain a tendance à reproduire les modèles d'apprentissage qu'il a intégrés. Comme l'environnement a un

impact majeur sur notre façon d'être, nous reproduisons des stratégies d'adaptation et d'évolution qui nous font vivre de manière principalement compartimentée et limitée. Au fil du temps, nous devenons ainsi notre pire ennemi ; cependant, nous reportons toujours le blâme ou la faute sur quelqu'un d'autre ou sur les événements, parce qu'il en va ainsi, dans les conditionnements généralement acceptés et valorisés<sup>5</sup>. Concrètement, nous vivons de manière endormie et incohérente, bien loin des faisceaux étincelants et joyeux de notre lumière. Nous disons une chose, nous en faisons une autre. Nous réagissons, en plus de jouer à cache-cache avec nous-mêmes et les autres, feignant d'être heureux ou ignorant nos réels besoins et ceux des autres. Enfin, nous adoptons la peau de personnages gagnants pour réussir, fait comparable à des films d'action dans lesquels nous sommes projetés sur grand-écran dans des scènes épiques à faire rêver. Il n'y a rien de mal à vouloir vivre la vie de nos rêves, bien au contraire ! Toutefois, sur ce chemin nous adoptons généralement le modèle traditionnel du succès que la société nous a inculqué avec, en prime, la pression de bien paraître et de performer qui contribue à nous enfermer dans des rôles bien spécifiques ainsi que dans les pièges de noirceur de notre personnalité<sup>6</sup>. Pour réussir, il faut donc persister devant les obstacles, retrousser ses manches, ne pas se décourager et foncer. Au travail, nous donnerons ainsi l'impression que rien n'est impossible, et à la maison, nous ferons tout pour plaire aux autres et pour être aimés. Il n'y a rien de mal en soi à faire preuve de courage et de résilience face aux défis de la vie. Le véritable enjeu, c'est quand nous faisons face à ceux-ci en faisant principalement appel à notre énergie guerrière. Le général-guerrier a l'habitude de foncer, car rien ne l'effraie. En fait, c'est plutôt le contraire ; en effet, il masque généralement ses peurs par le biais d'une série d'artifices, comme l'alcool et bien d'autres dépendances, comme l'achat de beaux vêtements, d'une montre rutilante Jones New York et d'une BMW 325i décapotable. Le général-guerrier a acquis l'habitude de couper les coins ronds ou d'accélérer. Il sollicite davantage l'énergie cognitive<sup>7</sup> pour affronter les défis et les surmonter. Sa vision de la vie devient donc largement limitée, dans ce qui est utile<sup>8</sup>, du fait qu'il a tendance à négliger l'apport d'énergies créatrices lumineuses quand il avance, en plus d'aller beaucoup trop vite la plupart du temps. Ceci contribue à entraîner son lot de conflits, de pressions et de tensions qui peuvent créer un mouvement progressif d'entropie allant jusqu'à une désintégration graduelle, voire complète en l'absence de stratégies optimales de gestion du changement. Les personnes qui sont principalement dans l'énergie guerrière auront ainsi tendance à vivre soit à bout de souffle ou avec frustration, entre la survie et la poursuite de l'équilibre, du fait qu'ils vont souvent trop vite ou ne prennent pas le temps de se déposer dans leurs profonds ressentis<sup>9</sup>. Entre la survie et l'équilibre, plusieurs besoins de la vie intégrale sont vite négligés. **Le gardien bienveillant** Aux côtés du général-guerrier, le héros de l'éveil sommeille tout le temps. Ce héros est comparable à un gardien d'un temple sacré : un gardien bienveillant. Le gardien bienveillant vit en paix. Au quotidien, il se dépose continuellement dans un élan créateur lumineux composé d'amour altruiste<sup>10</sup>, de bienveillance sans limites et de compassion. Ces trois énergies forment un seul et même tout, dans la lumière douce, pure et sereine produite par le gardien bienveillant. Contrairement au général-guerrier qui vit dans la projection d'un film, la peur et le besoin de tout contrôler, le gardien bienveillant vit dans l'expérience directe de la vie, dans le moment présent, tout en accueillant l'inconnu et le mystère. Il est comparable à un aigle dont la vision, précise, lointaine et profonde<sup>11</sup>, est activée par l'énergie de la compassion, lui permettant de se déposer dans l'écoute profonde au quotidien. À son tour, la lumière pure et étincelante générée par l'écoute profonde, libre de tout jugement, crée une propulsion humaine retentissante, nourrie par l'amour altruiste et la bienveillance sans limites. La lumière ne demande pas à être. Elle est tout simplement. Sur un lac d'eau douce, l'eau affolée par le tumulte des vents et des marées aura tendance à être brouillée, perdue et agitée. Au contact de cette eau débridée, la lumière du soleil à son zénith aura tendance à s'effacer. Comme si la lumière était effrayée. Dans le calme d'une journée sereine, l'eau douce offrira tout naturellement réconfort au soleil, en accueillant ses rayons lumineux comme les bras d'une mère enveloppant son enfant, dans une profonde étreinte nourrie d'amour. Dans la lumière qui se dépose, un puissant ancrage émotionnel, relationnel et spirituel prend forme et déploie ses ailes. Votre développement intégral est comparable à cette lumière qui parfois s'effraie au contact d'une eau douce déchaînée. La lumière, comme l'eau, demeure toutefois toujours

profondément calme et étincelante, protégée par l'énergie de la compassion du gardien bienveillant que chacun de nous possède. La lumière, c'est vous, dans la façon que vos sources énergétiques, puisées à même votre cœur, votre corps et votre esprit, sont activées et exprimées en pleine cohérence. Pour sa part, l'eau douce représente votre activation cœur, corps et esprit par le jeu de vos pensées, de vos paroles, de vos gestes et de vos actions. Vivre en pleine cohérence, c'est vivre dans l'éclatante propulsion illimitée des possibilités, des décisions et des actions formées par le jeu de la lumière et de l'eau douce qui se complètent tout naturellement, avec aisance, fluidité et légèreté. La lumière est donc toujours présente, aussi prête à être activée et propulsée. La lumière est partout, à l'intérieur comme à l'extérieur de notre temple sacré, dans un tout fluide et interdépendant. Quand chacun de nous prend place à la table de sa vie, dans une posture empreinte de responsabilisation, de respect, de bonté et de dignité, la lumière qui est partout circule librement. Elle nous inspire, elle contribue à nous faire danser, virevolter, vibrer, en plus de nous propulser. Être bon, digne, responsable et respectueux, c'est se déposer dans des pensées, des paroles, des gestes et des actions cohérent(e)s<sup>12</sup>, donc guérissant(e)s et nourrissant(e)s. En gardien bienveillant avisé, chacun de nous peut ainsi occuper cet espace en soi et à l'extérieur de soi, en ce réel temple sacré, pour mieux être la profonde lumière qui nous habite déjà, en tout temps, en tout lieu et en toutes circonstances, inspiré par notre pleine cohérence cœur, corps et esprit. Notre lumière prend ainsi vie quand nous vivons de manière cohérente, à la table de notre vie, dans l'éveil de notre plein potentiel, pour pleinement réaliser notre mission de vie et tous nos projets. Au contraire, notre lumière sommeille en nous, en toute quiétude, lorsque nous activons davantage l'énergie guerrière. La lumière ne peut être continuellement enfermée ou repoussée. Dans la noirceur de nos conflits et de nos tensions, elle nous attend donc patiemment, poursuivant sa progression et son évolution. En développement intégral, nous réalisons donc que nous sommes beaucoup plus que cette personnalité dans laquelle une identité a pris forme. Nous parvenons à cette importante prise de conscience, car nous percevons progressivement la présence de l'énergie guerrière qui circule en nous, du fait de l'influence marquante sur nous de la société et des habitudes de vie héritées de nos parents, de nos ancêtres et de notre environnement actuel. Comme tout est changement et mouvement, cette énergie peut, un pas à la fois, se transformer en kyrielle de danses virevoltantes et inspirantes au contact d'énergies créatrices lumineuses. Somme toute, notre lumière est à la fois constituée d'énergie guerrière et d'énergies créatrices lumineuses. Elle l'est, car les circonstances de la vie requièrent parfois que certaines énergies soient activées, plutôt que d'autres, en réponse à certains défis ou à des sources de stress épisodiques. Toutefois, comme vous le verrez au cours de votre lecture du livre, notre réel pouvoir créateur se situe dans une présence davantage éveillée dans laquelle nous parvenons à nous déposer, là où notre gardien bienveillant demeure en un temple sacré où la lumière circule librement dans une pleine cohérence cœur, corps et esprit. Dans l'expression de notre présence éveillée, comme vous le verrez, un équilibre très profond s'installe. Nous réalisons alors que notre véritable propulsion humaine est associée au fait que nous sommes tout à la fois : l'eau douce de ce lac ; la lumière du soleil qui brille au zénith du ciel de notre vie ; et cet aigle dont le regard est précis, lointain et profond, remarquant chaque petit détail dans les nombreuses vallées associées aux différents pèlerinages que nous entreprenons au cours d'une vie. Si nous sommes tout ça à la fois, c'est que nous sommes lumière. Tout est lumière. Avant de vous inviter dans la lumière du jour 1 de vos pratiques, je vais vous expliquer comment, à mon humble avis, vous devriez aborder et lire ce livre, pour créer les conditions optimales afin de vous permettre d'intégrer de nouvelles compétences clés intégrales, et, par le fait même, de voir la lumière au bout du tunnel. Ces quelques suggestions, que je vous offre dans la partie suivante, vous outilleront pour cheminer davantage vers votre pleine lumière, ce fameux temple sacré et le gardien bienveillant qui vous y attend patiemment, les bras ouverts, pour célébrer le miracle que vous représentez déjà.

**Comment lire ce livre** Chère lectrice, cher lecteur, si vous lisez en ce moment ces lignes, c'est que votre lumière, bien douce et profonde, a été activée. En soi, ceci représente une importante étape. Je vous invite à vous offrir un premier ancrage<sup>13</sup>, pour vous recevoir avec gratitude dans ce cadeau de réalisation, et pour le temps de qualité associé à la lecture du présent livre que vous vous êtes accordé. Également, je suis reconnaissant parce que vous avez accepté de m'accorder



ainsi votre confiance pour vous accompagner dans ce voyage que vous avez déjà débuté vers la pleine réalisation de qui vous êtes, de votre mission de vie et de tous vos projets. Au cours de ces 33 jours, vous entamerez un réel pèlerinage intégral. Comme j'ai dit plus tôt, ceci peut vous sembler long et ardu, comparable à un véritable chemin de Compostelle sur lequel vous allez vous épuiser et pleurer votre vie. Il n'en est rien, soyez rassurés ! Comme je l'ai signalé plus tôt, ce livre représente le pèlerinage intégral que j'ai entamé en 2015, dans l'année qui a suivi ma démission, et donc mon départ volontaire du gouvernement du Canada. Dans mon cœur, la fonction publique du Canada, et toute autre forme d'organisation, est comparable à un temple sacré dans lequel des individus, comme vous et moi, offrent leur dur labeur, leurs passions et leurs talents au quotidien. Dans ces commentaires, j'exprime mon profond respect pour l'institution publique et ses artisans, ainsi que pour le rôle important que celle-ci et ceux-ci sont appelés à jouer au quotidien dans la poursuite de l'intérêt public. Il m'a été donné de jouer un tel rôle pendant 17 années consécutives, dans différentes fonctions de direction et de gestion, un trésor d'expériences que je vous offre par le biais du présent récit. Le présent livre, vous l'aurez deviné, raconte mon histoire de vie. Celle d'un agent de changement qui est né à Montréal, qui a obtenu une maîtrise en science politique de l'Université de Montréal, qui s'est ensuite établi à Québec pendant trois ans, et qui a poursuivi son chemin vers Gatineau, Ottawa, New York et Miami entre 1997 et 2015, pour ensuite bifurquer vers Montréal et les Caraïbes. Plus récemment, en 2015 et en 2016, plusieurs de mes voyages m'ont mené vers Washington, D.C., en vue de compléter une formation en coaching professionnel intégral chez New Ventures West. En 2017, j'ai également obtenu un diplôme du Collège April-Fortier à Montréal, me spécialisant en organisation de voyages nationaux et internationaux ; avec pour principal objectif d'organiser des forfaits d'éveil du plein potentiel pour les individus, les couples et les organisations, autant au Canada qu'à l'étranger, dans des lieux aussi divers que le Costa Rica et ses nombreux parcs nationaux et ses volcans, que sur les rives de la Riviera Maya, au Mexique, qu'en Grèce dans la région mythique de Kalambaka, ou en Inde dans les sublimes profondeurs du Kerala. Au fil des ans, j'ai vécu plusieurs belles réalisations, autant personnelles que professionnelles, comme le fait de me marier, d'assister à la naissance de mes trois beaux enfants, et de contribuer à l'essor de projets publics d'envergure nationale et internationale. J'ai également vécu ma part d'interruptions de vie<sup>14</sup>, comme un divorce, quelques séparations, un épuisement professionnel majeur, des pensées suicidaires, une démission professionnelle, des enjeux avec l'alcool, l'itinérance émotionnelle et spirituelle, et quelques accidents automobiles, dont un qui m'a offert l'immense cadeau de voir défiler la mort de très près devant mes yeux. La lumière au bout du tunnel, je l'ai donc vue. En fin de compte, lors de mon accident d'automobile quasi fatal, je me suis retrouvé, en plein hiver, avec ma voiture en bas d'un très grand fossé cueillant des fleurs sauvages. Avec des brindilles de fleurs toutes déchiquetées dans mes mains, j'ai alors réalisé combien la vie était précieuse et combien j'étais tout en lumière, même si les fleurs, tout comme moi d'ailleurs, étaient physiquement complètement gelées. J'étais, émotionnellement et spirituellement parlant, totalement au chaud et vivant ! À tout moment, une pureté d'être profondément vivant se cache à l'œil nu, avec des trésors inégalés de vérité. Ce moment n'attend toujours que nous pour être activé. Tout, mais absolument tout est lumière. Vous me demanderez : « Comment est-ce possible qu'un fonctionnaire, avec une sécurité d'emploi, puisse avoir autant souffert et sombré dans l'abandon, la négligence et l'oubli ? » Je vais certainement contribuer à faire tomber quelques tabous à l'égard des fonctionnaires en partageant mon histoire de vie. Ce n'est toutefois pas le principal objectif que je poursuis en vous partageant ce livre. Mon principal objectif est plutôt de vous offrir mon récit de vie à cœur, à corps et à esprit ouverts, dans une mise à nu intentionnelle. Je le fais, en toute humilité, pour vous éviter de vivre beaucoup de chutes et d'écueils que j'ai vécus. Veuillez prendre note que les deux principaux narratifs reflétés dans le livre, soit ceux du général-guerrier et du gardien bienveillant, représentent mon parcours personnel de transformation. Je fais référence à ceux-ci dans une perspective largement pédagogique, par souci d'offrir des histoires riches en apprentissages variés pour vous. En véritable livre ouvert, je vous offre le contenu brut de mes pensées, de mes paroles, de mes gestes, de mes décisions et de mes actions, un peu comme s'il s'agissait de mon journal personnel que vous aviez entre vos mains. Je procède ainsi pour vous inviter à observer, en

réel voyeur (c'est permis !), ce qui se passait dans mon cœur, mon corps et mon esprit avant, durant et après certaines interruptions de vie, ainsi que pendant mon cheminement intégral, à proprement parler, que j'ai complété à Washington, D.C. Le « je » est ainsi couramment utilisé à travers le récit, pour me désigner. Certains passages seront désignés « tranche de vie », alors que je m'ouvrirai à vous à cœur, à corps et à esprit ouverts. À d'autres moments, je vous offrirai un récit plus neutre, davantage axé vers des réflexions sur le développement intégral, pour vous aider à intégrer certains principes clés. Ces passages seront désignés « idées lumineuses », et seront accompagnés de principes clés. Pour compléter cette structure, le contenu de vos apprentissages est offert sous forme de pratiques à compléter le matin, en après-midi et en soirée. Vous devrez y consacrer du temps, c'est certain. Le but n'est pas toutefois de procéder avec une cadence accélérée. En développement intégral, la patience et la douceur sont deux sources énergétiques essentielles. Vous n'êtes donc pas tenus de compléter chaque jour au cours d'une seule et même journée. Ce qui est crucial, c'est de ne pas sauter d'étape, et d'y aller un pas à la fois, d'abord et avant tout en respectant votre propre rythme d'apprentissage ainsi que vos nombreux besoins et priorités au quotidien. Voilà, en résumé, la méthode d'apprentissage proposée pour bien structurer votre progression en cours de lecture, en appui à votre pèlerinage intégral vers votre lumière, en vous offrant la mienne pour vous guider. J'en conviens, peu de coachs professionnels certifiés offrent leurs notes personnelles d'apprentissage au public, de peur d'être jugés ou ridiculisés. J'ai choisi de vous exposer au contenu de mon journal personnel d'apprentissage par souci de rigueur pédagogique. Vous pourrez juger par vous-mêmes du bien-fondé de la démarche. Autre point important à noter : ma formation en coaching professionnel intégral ne contribue pas à me rendre meilleur que vous, bien au contraire. Le coach intégral en moi agit avec humilité. Comme vous, je demeure profondément humain et vulnérable, mieux outillé qu'auparavant pour mieux me connaître, gérer le changement et communiquer de manière authentique et bienveillante. En décrivant le chemin que j'ai parcouru, je vous partagerai les outils que j'ai développés en cours de route. En retour, vous ferez l'acquisition de nouveaux outils, avec une économie considérable d'effort, d'argent et d'énergie. Oui, j'ai énormément souffert dans un environnement de travail extrêmement toxique. Oui, j'ai pleuré ma vie entière sur une plage des Caraïbes et en contournant en mer une bouée à bord d'un catamaran que je conduisais. Oui, j'ai dansé ma vie à maintes reprises sur des planchers de danse au nord de Montréal et dans les Caraïbes. Oui, j'ai bu ma vie par le fait même et songé à m'enlever la vie, et la vie m'a offert une belle opportunité d'y parvenir au volant d'une voiture. Le jour où j'ai décidé d'écrire ce présent livre, j'ai réalisé tout le parcours que j'avais complété. J'ai surtout intégré de profondes leçons de vie en réalisant qui je suis, et comment je trébuche tout naturellement dans les pièges de noirceur de ma personnalité ainsi que dans ceux que la vie m'a offerts jusqu'à présent. Disons que j'ai moins tendance à trébucher ces jours-ci ! J'apprécie donc les opportunités de danser que les traits de ma personnalité continuent de m'offrir au quotidien. Par danser, j'entends toutes ces opportunités de ne pas sombrer dans des réactions émotives en chaînes, chargées de négatif, que mon identité et énergie guerrière m'offrent en cadeau chaque jour. Voilà mon pouvoir créateur en action, celui de choisir de voir et de ressentir le beau, le positif et le spectaculaire en toute chose, parfois profondément cachés et invisibles à l'œil nu. Dans la lumière qui est toujours présente en moi, je me suis finalement réfugié, comme cet enfant qui se blottit contre sa mère pour se réchauffer et se laisser reconforter. L'enfant et la mère ne font qu'un, tout en lumière. En développement intégral, le contact de l'enfant et de la mère est une des plus importantes réflexions à intégrer. Par là, j'entends que l'adulte a cette fâcheuse tendance de dire non et de gronder l'enfant, quand tout ce que fait l'enfant, c'est d'expérimenter avec la vie, de jouer, de rire et de s'amuser.

---

Ce livre, empreint de lumière et de bienveillance, permettra au lecteur d'entamer un pèlerinage intégral vers une pleine réalisation de son être, en

mettant l'accent sur la présence lumineuse en lui-même; un temple sacré; représenté; par l'entière cohérence de son cœur, de son corps et de son esprit. En 33 jours de réflexions et de pratiques, le lecteur pourra veiller son potentiel, en plus d'être mieux outillé; pour revenir à lui-même, entrer harmonieusement en relation avec les autres et gérer tout changement de manière claire.

Basé sur les principes du développement intégral, dont l'ABC est l'amour, la bienveillance et la compassion, l'enseignement de l'auteur offre une vision et des principes englobant l'ensemble de la personne. Il s'appuie, entre autres, sur la notion de lumière que nous portons tous en nous-mêmes, cette force invisible qui nous permet de traverser toute difficulté. Tout est Lumière est un livre d'impact. Critiqué avec le cœur et vibrant d'authenticité, il saura rejoindre le lecteur au plus profond de son être et lui donner la clé; de la libération de sa nature réelle.

Johann Gauthier a d'abord mené une carrière de 17 ans dans la fonction publique fédérale, occupant des postes de gestion et de direction. Un épuisement professionnel majeur le conduit au bord du gouffre. Il décide alors de changer complètement sa vie et il quitte volontairement son emploi. Il se rend à Washington où il étudie pendant une année les fondements du développement intégral au sein d'une communauté; de coachs professionnels. De retour au Québec, il devient conférencier d'inspiration, formateur et coach de vie. Il est originaire de Montréal. □

---

La Croix - Actualité en France, en Europe et dans le Monde - Grand Lyon Film festival - 11e édition du Festival Lumière - du 12 au 20 octobre Book signings by authors Recipient of the Lumière Award 2019, Francis Ford Coppola directed his.. Gael García Bernal invite les festivaliers à un tour du monde. A cinema enthusiast, she has made the channel Arte France into a key Mémoire d'encrier - More support for: WebSphere Application Server General. Software version: 850. Reference #: PH11318. Modified date: 03 September 2019 Books & ideas - Balafré par une dinde morte Enregistré et mixé par Florian Bardet @ Cave à musique, Apr 01, 2007 · My French textbook says indefinite articles are not used with the This flat has neither light nor water: cet appartement n'a ni lumière ni eau. Aucun/aucune means not one and is the negation of quelques or tous. Aux Rois Louis - Samsung France Tout Est Lumiere Ravel Sheet Music, Music Books & Scores At - Shop tout est lumiere ravel sheet music, music books, music scores & more at Sheet The French Song Anthology Complete Package - High Voice. The British and Foreign Review: Or, European Quarterly - Pack 2 Romans: Enfant de Lumière - Le Message (French Edition) eBook: un monde où la magie n'existe pas, un monde où tout est différent pour Erik. Lumière La Ciotat, La Ciotat – Updated 2019 Prices - Aucun/aucune means not one and is the negation of quelques or tous. This flat has neither light nor water: cet appartement n'a ni lumière ni eau. you (plural Balafré par une dinde morte Enregistré et mixé par Florian Bardet @ Cave à Apr 01, 2007 · My French textbook says indefinite articles are not used with the Redefining the Real: The Fantastic in Contemporary French - Génération des pages de la publication... Tout est langage. Editions Gallimard. ISBN

9782072575716. Couverture & middot; Titre & middot; Préface & middot; Avant-propos & middot; Début de la Tout Est Lumiere - Maurice Ravel Maison d'éditions Glénat - BD, Manga, Comics, Jeunesse - Mon unique consolation est de pouvoir explorer les labyrinthes déserts de la Zone Interdite. Du moins, jusqu'à cette fameuse nuit. Après, tout est devenu plus Cantiques (1993, 2017) – French hymnal - SingPraises.net - The Fantastic in Contemporary French and Francophone Women's Writing and felt in modern literature'.<sup>22</sup> The book ends on the moment of conception, et les couleurs dont on parle ne se verraient qua la lumiere: tout est opaque, et

---

## Relevant Books

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Free Jenna's Cowboy Hero (Love Inspired Large Print) free online

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Download book Particle Physics and Cosmology: The Interface: Proceedings of the NATO Advanced Study Institute on Particle Physics and Cosmology: The Interface Cargèse, ... 2003 (Nato Science Series II: Book 188) epub, pdf

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - View Book Medieval Women and Their Objects free pdf online

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Download Words Starting With F: Learn & Grow Series

---

[\[ DOWNLOAD \]](#) - Book AvionicsPro: How To Take Your AVIATION Career To The Next Level: Go from ignored employee to sought-after professional

---