

# Connaissance & Savoir

Psychologie - Connaissance de Soi – Spiritualité



## LE BULLETIN

Avril - Juin 2020

---

### La **paix** intérieure, un art à vivre !

**Comment surmonter la nervosité, la peur ou l'anxiété ? Est-il possible de vivre quotidiennement la paix intérieure ? Par où commencer ?**

Il y a quelques années, alors que je cherchais à vivre sereinement ma vie, tout était pour moi, source de malentendus, de conflits intimes et de projections invraisemblables.

Ces états négatifs se manifestaient par de profondes insatisfactions qui me rendaient triste et malheureuse. Que d'énergie gaspillée, de temps perdu et de douleurs inutiles, avec lesquelles je m'étais résolue à vivre !

Aujourd'hui, je partage avec vous mon expérience, à savoir : « *Qu'il ne peut exister de bonheur, ni d'épanouissement sans un esprit libre de tous tourments* ».

---

**« Là où existe le conflit,  
il ne peut y avoir de paix ! »**

*Bhagavad-Gîtâ*

---

Lorsqu'un conflit naît, ce sont souvent des contrariétés non exprimées ou des problèmes non

encore réglés qui en sont l'origine. Nous sommes tous en proie durant notre existence, à vivre une difficulté au travail, à la maison ou dans notre cœur.

Tout conflit n'a, en lui, aucune valeur mais il est toujours source de nombreuses souffrances, de comportements excessifs et de malaises profonds.



« *Vivre dans ce monde sans avoir la paix de l'esprit, c'est résider dans une sorte d'enfer.* »

*Paramahansa Yogananda*

### Un art à cultiver

**P**ourquoi est-il difficile de cultiver l'art de vivre en paix ?

Le monde va mal parce que les gens font des erreurs ; non pas parce qu'ils sont mauvais en leur nature, mais parce qu'il leur manque le discernement et qu'ils agissent sous l'impulsion de leur émotion et de leur besoin.

Lorsque nous nous éveillons à une conscience de soi, notre regard se modifie et les choses se transforment avec facilité.

*« Où puis-je trouver la paix ? Comment se présente-t-elle dans ma vie ? »*

Si vous êtes capable de garder la paix de l'esprit, vous obtiendrez votre plus grande victoire face à la vie. Voici à mon sens, quelques moyens essentiels pour l'aborder :

- Acceptez votre vie telle qu'elle est aujourd'hui.
- Pacifiez vos états intérieurs par le travail sur soi.
- Adoptez une vision positive de la vie.
- Élevez-vous au-dessus des petites choses de la vie qui vous dérangent.
- Créez des habitudes solides et inébranlables à la paix autour de soi.
- Répandez votre bonne humeur.
- Goûtez le silence dans la méditation.

### Faire l'expérience de la paix

**L**e chemin que j'ai parcouru jusqu'ici me démontre l'importance, et surtout la puissance, que nous avons à vivre dans la paix si tel est notre désir.

### Pour aller plus loin :

« Pourquoi un tel est-il né malade ou infirme ? », « Pourquoi cet homme odieux et méchant qui humilie tout le monde, pour lui, tout va bien ? », « Pourquoi cette femme n'a que des problèmes, alors qu'elle est gentille et aimable ? » ... Autant de questions que nous pouvons nous poser et qui souvent ne trouvent pas forcément de réponse. Ceci fait abstraction de la loi de renaissance et de la loi de justice comme aime à le rappeler Helena Blavatsky dans ses écrits. En astrologie, la Lune Noire répond au langage métaphysique. Son analyse en signe et en maison nous permet une profonde compréhension de la personnalité pour saisir les blocages inconscients inhérents à celle-ci. En tant que mémoire archaïque, elle agit comme un frein, une blessure ou une honte. Cependant, lorsqu'elle est conscientisée elle devient la source d'un potentiel phénoménal.

**La Lune Noire - Les cahiers d'astrologie.**

**IL ÉTAIT UNE FOIS LE CHEMIN** est un livre écrit pour ceux qui cherchent à accéder à l'équilibre. Il énonce des principes simples pour cheminer spirituellement et développer le contact à Sa présence, l'âme. Écrit sous forme de textes méditatifs, il instille des idées, stimule une réflexion et aborde des thèmes essentiels de la vie. Tous les chercheurs de vérité et les quêteurs de sens seront enchantés de trouver dans cet ouvrage les voies nécessaires à leur réalisation personnelle. Au cours de leur lecture ils intégreront des prises de conscience silencieuses et efficaces pour une guidance intuitive et profonde.

**Il était une fois le chemin.**

Livres en vente sur [Amazon.fr](http://Amazon.fr) ou sur le site [www.connaissanceetsavoir.com](http://www.connaissanceetsavoir.com)



## COURS DE MÉDITATION

*Le jeudi 9h00 ou 19h00*

### Séminaires

**'Qui suis-je ?'**

**16 et 17 mai 2020**

**'Les 7 chemins de la paix -  
d'après les enseignements esséniens'**

**12 au 14 juin 2020**

**'Abondance et prospérité'**

**27 et 28 juin 2020**

Contact et information

[www.connaissanceetsavoir.com](http://www.connaissanceetsavoir.com)

13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE

06 17 21 36 95

Elle nous fait gagner en force intérieure et est le moyen pour jouir pleinement de la vie, même dans un milieu discordant.

*Demandez-vous quel est le but de votre vie ? Que poursuivez-vous ?*

« Cultiver l'art de la paix » est un bijou précieux à s'offrir et il est possible pour tous. ■

## CONSEIL BIEN-ÊTRE

### Aromathérapie

**'Eau vive - Retour à la sérénité mentale'** - Synergie d'huiles essentielles  
HE : Galbanum - Vétiver - Sapin de baumier.

*Pour ceux dont le mental est agité par le doute, l'incertitude et la confusion.  
Favorise la vision claire et le discernement.*

## Séminaire d'été : « Les 7 chemins de la paix » d'après les enseignements Esséniens

**Du 12 au 14 juin 2020** - LA PENNE SUR HUVEAUNE (13) Bouches du Rhône – Réservez votre place sur le site. Ce séminaire vous propose des moyens pour corriger discordes et tensions dans votre vie et retrouver l'art de vivre mieux.



## Astrologie, la dépendance affective

Il existe plusieurs formes de dépendance, que le thème astral de naissance peut signifier.

Les personnes qui en souffrent ont souvent un grand besoin d'être rassurées et sécurisées.

La dépendance affective peut mener l'individu loin dans le non-respect de lui-même.

Au départ de la construction du moi, une privation de tendresse et d'affection a marqué l'être, laissant un vide. Ce déséquilibre psychologique modifie le caractère, laissant un sentiment de mal-être, une douleur pénible à supporter.

Vu sous l'angle de l'astrologie, ce sujet récurrent en consultation est douloureux à vivre psychiquement et montre une véritable quête d'amour vis-à-vis du partenaire, la famille, un lieu, un pays ou un animal.



Dans le thème astral, pour comprendre une dépendance affective, il faut rechercher les dissonances de Saturne, surtout celles qui sont reliées aux planètes personnelles.

### Plusieurs signes définissent une dépendance :

- ✓ L'incapacité d'être heureux seul.
- ✓ Le besoin de plaire à tout prix.
- ✓ Aimer l'autre démesurément.
- ✓ Jouer le rôle de victime et de sauveur.
- ✓ Avoir peur de perdre l'être aimé.
- ✓ Être obsédé par la pensée de l'autre mentalement, psychiquement et physiquement.
- ✓ Être jaloux voire possessif.
- ✓ Accepter l'inacceptable.
- ✓ Ne pas avoir reçu un modèle suffisamment stable.
- ✓ Croire que la vie n'a pas de sens sans une relation à deux.



Parfois, il y a un bénéfice inconscient à se lier à quelqu'un qui n'est pas disponible ou qui ne veut pas s'engager dans la relation ou bien alors qui est froid et distant.

La dépendance est un moyen pour l'ego de se sentir impuissant à agir, alors il s'accroche à l'autre, refusant de s'investir dans la responsabilité. Quand il n'a personne sur qui s'appuyer il se noie dans les eaux de la peur et de la victimisation ou se replie sur lui-même et déprime.

### **Connaissance**

*L'homme n'est dépendant que de LUI\*, mais n'étant pas conscient de sa véritable nature, il restera attaché et dépendant du bon vouloir de l'autre. Il lui faudra reconnaître son manque d'individualité, sa perte de liberté d'esprit, et les liens qui le retiennent prisonnier.*

### **La voie de guérison**

Il arrive parfois, que l'on ne se rende pas compte qu'il y ait dépendance. Reconnaître sa vulnérabilité est nécessaire pour retrouver son identité, sortir d'une prison psychique et dissoudre le blocage psychologique.

### **Le saviez-vous ?**

#### **ANALYSE DE SOI**

Un secret, pour réaliser des progrès, est l'examen de soi. Les anciens utilisaient un système d'analyse de soi qui les aidait à se mettre en harmonie avec la loi Unique dans chacun des domaines de leur vie. L'homme vit au milieu d'un champ de forces naturelles et cosmiques. En s'écartant de la Loi de la nature dans ses pensées, ses sentiments et ses actions, il engendre des forces inférieures négatives et nocives. Apprendre à se connaître, c'est être conscient de soi, en forces, en faiblesses, cela constitue un précieux outil de connaissance de soi.

Mais aussi :

- Accepter de reconnaître ce sentiment, sans quoi nous restons victime de notre ego et réagissons en créant des comportements désordonnés et conflictuels.
- Apprendre quelle est sa véritable nature, en tenant compte de ses capacités et de ses savoir-faire.
- Accepter de s'aimer soi-même sur tous les plans, et sortir de toute forme de comparaison et de compétition.
- Faire un travail sur l'estime de soi et mettre à jour ses propres valeurs et ses croyances.

La dépendance affective est développée dans le séminaire « **Le couple dans la vérité** ». ■

Véronique Sorrentino  
Connaissance & savoir

## **CONNAISSANCE & SAVOIR**

ÉCOLE D'ASTROLOGIE

CENTRE DE MÉDITATION

[www.connaissanceetsavoir.com](http://www.connaissanceetsavoir.com)

13821 LA PENNE SUR HUVEAUNE