

# Sommaire

## *INTRODUCTION*

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| « OUI », NOTRE PROFONDE HUMANITÉ..... | 7 |
|---------------------------------------|---|

## *PARTIE 1*

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| « OUI », L'OUVERTURE INTÉRIEURE ..... | 17 |
|---------------------------------------|----|

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <i>Le piège du bonheur.....</i> | <i>19</i> |
|---------------------------------|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Du refus de la souffrance à la souffrance du refus.....</i> | <i>27</i> |
|--|-----------|

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <i>Le secret des Dieux.....</i> | <i>33</i> |
|---------------------------------|-----------|

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <i>La brèche du « Oui ».....</i> | <i>43</i> |
|----------------------------------|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Oui à ce qui est, ici et maintenant.....</i> | <i>49</i> |
|---|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <i>La pleine conscience du « Oui » .....</i> | <i>61</i> |
|--|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Méditer, c'est « être Oui ».....</i> | <i>71</i> |
|---|-----------|

## *PARTIE 2*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LES PRINCIPAUX PIÈGES DU « FAUX OUI » .....</b> | <b>89</b> |
|--|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Première erreur : refuser les Non.....</i> | <i>91</i> |
|---|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Seconde erreur : renoncer à l'action .....</i> | <i>95</i> |
|---|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Troisième erreur : Oui « pour » modifier le désagréable .....</i> | <i>99</i> |
|--|-----------|

### **PARTIE 3**

|   |            |
|---|------------|
| <b>« OUI » À CE QUE NOUS SOMMES.....</b>                        | <b>103</b> |
| « Oui » à ce que nous sommes change le monde.....               | 105        |
| « Oui » aux sensations... sans nous tendre inutilement .....    | 117        |
| « Oui » aux émotions... sans en être dépendant .....            | 135        |
| « Oui » aux pensées... sans constamment les écouter.....        | 151        |
| « Oui » aux rêves... sans les assouvir obligatoirement.....     | 165        |
| « Oui » aux autres... sans être toujours d'accord avec eux..... | 179        |

### **PARTIE 4**

|   |            |
|---|------------|
| <b>CE QUE COMPREND UN VRAI « OUI ».....</b> | <b>195</b> |
| Un lâcher-prise.....                        | 197        |
| Un non-savoir pour comprendre .....         | 203        |
| Un ancrage dans le présent.....             | 209        |
| Une ouverture du cœur.....                  | 219        |
| Un retour à l'authenticité.....             | 229        |
| Une voie vers l'Être.....                   | 237        |

### **CONCLUSION**

|  |            |
|--|------------|
| <b>SIMPLEMENT « OUI », CAR IL N'Y A RIEN D'AUTRE... ..</b> | <b>253</b> |
| Postface.....  | 261        |