

# Newsletter n° 44

## Mai 2026

### *Consentir à l'inconnu*

L'inconnu c'est l'expérimentation, la découverte, la nouveauté.

Aller dans l'inconnu c'est faire appel à de nouvelles connaissances qui peuvent parfois être liées à des connaissances déjà acquises. Faire appel à sa spontanéité, à la curiosité. Cela permet la validation ou l'invalidation de croyances ou de théories lues ou entendues.

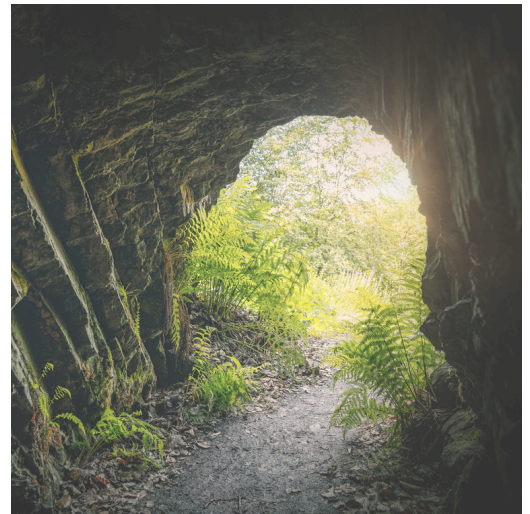
Si je suis de ceux qui pensent que je suis venu sur terre pour faire des expériences, alors l'inconnu m'ouvre tout un tas d'opportunités à explorer pour satisfaire mon but.

Cependant, la vision que j'ai de l'inconnu peut me bloquer car elle m'oblige, pour y entrer, à laisser tomber toutes les illusions amenées par mon mental, les idées préconçues sur la façon dont cela va se passer, me libérer de mes peurs, sortir de ma zone de confort, de mon environnement, de mon quotidien, de ce que je pense contrôler, de ce que je maîtrise habituellement.

Alors il peut arriver, en fonction de la vision que j'ai de l'inconnu, que je décide de ne pas mener l'expérience, que je la mène à reculons dans le cas où j'y suis obligé, que je ne me lance que partiellement dans l'aventure. En ne me livrant pas totalement. C'est-à-dire que je suis d'avantage dans les projections que dans l'action. A l'inverse je peux décider de m'abandonner sans résistance au plaisir de la découverte.

Même si cela ne me semble pas toujours une sinécure, dans la majorité des cas, lorsque j'aurai été au bout de l'aventure et que j'aurai agi tout au long de celle-ci, avec plus ou moins de facilité, mais en répondant au mieux à mes besoins et mes attentes internes, c'est-à-dire en laissant tomber mes croyances limitantes, en libérant mes peurs, en prenant des risques sans me mettre totalement en danger, en lâchant prise sur ce qui m'inquiète,... alors j'aurai la satisfaction d'avoir osé, d'avoir essayé, d'avoir expérimenté. Ce que j'avais envisagé comme une épreuve sera alors, de par les actions menées, considéré comme une opportunité, un cadeau qui m'a permis de me surpasser, d'apprendre sur moi-même, sur ma façon de fonctionner, sur mes forces et faiblesses.

Cela aura pour effet d'augmenter mes champs du possible et de me donner confiance dans mon potentiel interne et mes capacités car je les aurai mis à l'épreuve.



## Quelques moyens pour se libérer de la peur de l'inconnu :

- Se demander si ce que j'envisage comme étant une épreuve difficile en est vraiment une ou si cela est dû en grande partie à la vision qu'en a mon mental
- Ne pas rester enfermé dans mes idées ou croyances qui vont m'empêcher d'avancer mais se mettre dans l'action
- Se raccrocher à des faits réels et non à des jugements ou des "on dit"
- Gagner en sérénité en me libérant du mental par de la respiration, des méditations, de la marche en conscience,
- Accepter de ne pas tout pouvoir contrôler
- ...

Alors n'oublie pas cette citation de Frank Herbert (auteur de « Dune »)

**L'inconnu est autour de nous à chaque moment. C'est là que tu dois rechercher la connaissance.**

## Les activités à venir :



**22 ou 23 Mai**

Consentir à l'inconnu

Vous avez peur de perdre le contrôle  
Il vous est difficile d'être spontané(e)  
Vous mettez la barre haute.  
Vous manquez de confiance,...

**A venir : Week-ends de retraite et de transformation à partir du mois de septembre (en préparation)**

**Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms**

**Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet**

**Retrouvez les informations complémentaires :**



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[FrancoisDeale](https://www.facebook.com/FrancoisDeale)