



Institut Privé de Sciences Humaines  
3 rue Siméon Foucault  
44000 NANTES - 02 40 48 42 76

**Graines de Sagesses**



**pour la vie intérieure \***

**Coaching Psycho-spirituel  
avec Jean-Pierre Le Gouguec**

\* A l'origine, les textes proposés dans cette Newsletter sont des réponses à des questions vivantes posées par des personnes en formation à l'IPSH (formation à la Psychologie Transpersonnelle animée par Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec). Les thèmes évoqués dans ce contexte ont une portée universelle. Ils intéresseront toute personne concernée par la psychologie des profondeurs et par la spiritualité.

### **Graine de sagesse n°13 – Décembre 2009**

## **" La résistance au changement ... "**

**L**orsqu'on s'engage dans un travail intérieur, il est fréquent de rencontrer des "**résistances**" en soi-même et autour de soi ... une telle expérience est en quelques sortes "**normale**"... car c'est à la "**Force des habitudes**" que l'on se "**heurte**" alors ! ...

L'attitude sage consiste à la fois à **persévérer** dans les **directions** que l'on a **reconnues** comme "**justes**" et "**bonnes**" pour **son âme profonde**, tout en **apprenant** à "**composer**" avec les "résistances" (intérieures et extérieures), ce qui demande de **développer** une certaine "**habileté**" (psychologique et relationnelle) et une indispensable "**souplesse**" d'âme et d'esprit...

"**Clairvoyance**" des directions à suivre, "**persévérance**" dans ces mêmes directions, **habileté** et **souplesse** du comportement, sont donc les **vertus spirituelles** à **développer en priorité** lorsqu'on s'engage dans une voie intérieure. Ces vertus **s'acquièrent principalement** par la **reliance** au Divin en soi-même, d'où l'intérêt de **maintenir** (et même d'**intensifier**) ses propres pratiques **spirituelles personnelles** (prières, méditations, etc...).

Car c'est en restant fidèle à **ses vraies valeurs** que l'on parvient au **vrai bonheur** !...

 Prochaine Graine de sagesse : "**Transformer la négativité en soi**" ...

PS : Si vous avez aimé ce petit texte, faites le circuler ! ...