

## TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	5	
Introduction .....	7	
– Première partie – <b>Le “pourquoi” de la conscience</b>		
Chapitre I		
La religion a-t-elle bonne conscience ? .....	13	
<i>De là naquit le concept “Métaconsciences”</i> .....	14	
<i>Qu’est-ce que cela signifie ?</i> .....	14	
<i>Souffrance : la religion en question</i> .....	16	
<i>On m’a volé ma souffrance</i> .....	20	
Chapitre II		
Les réponses de la science .....	21	
<i>Le “prêt-à-penser” : l’environnement malade du bien portant, une science exacte</i> .....	21	
<i>La preuve du doute</i> .....	23	
<i>De l’intelligence en souffrance à la souffrance intelligente</i> .....	24	
<i>Informations au cœur de la douleur</i> .....	25	
<i>Ordre et désordre : le serpent se mord la queue</i> .....	26	
Chapitre III		
Quand la science fusionne à la religion		
<i>Les liens du sens : théorème systémique</i> .....	27	
<i>Le cantique des quantiques : le champ à l’unisson</i> .....	27	
<i>La foi en équation</i> .....	28	
<i>Les rites comme canaux du flux quantique : genèse de la Métaconscience</i> .....	31	
<i>Science et médecine : le rationnel de l’irrationnel</i> .....	33	
Chapitre IV		
Conscience et souffrance de l’être .....	37	
<i>“Souffrez” n’est pas joué : la conscience en souffrance</i> .....	37	
<i>Nature de la conscience</i> .....	37	
<i>La recherche de la preuve : un leurre inconscient</i> .....	39	
<i>Vers une conscience exponentielle</i> .....	41	
<i>Le sens est l’essence de la conscience</i> .....	44	
Chapitre V .....		49
La nature de l’être .....	49	

<i>Amour et conscience : le verbe créateur</i> .....	49
<i>Les sentiments au cœur de notre réalité</i> .....	49
<i>La texture de l'affectif</i> .....	50
<i>Mais le bonheur, c'est quoi ?</i> .....	51
<i>Le "pourquoi" en question</i> .....	53
<i>Philosophons quelques lignes sur le sujet</i> .....	56
<i>Être en relation intime avec soi-même : le premier remède souffrance</i> ..	60
<i>La souffrance de la relation sous influence</i> .....	63
<i>Mémoire et vécu : larmes fatales</i> .....	65
<i>Responsable, mais pas coupable</i> .....	67
 Chapitre VI	
<i>Les chemins de la conscience à l'amour</i> .....	71
<i>L'échelle du besoin au désir : itinéraire balisé</i> .....	71
<i>Vision plurielle de ces notions</i> .....	71
<i>Le besoin d'amour</i> .....	75
<i>Le besoin d'être et ses sept besoins sous-jacents</i> .....	80
<i>Le besoin holographique</i> .....	83
<i>Le besoin d'être</i> .....	84
<i>Intérêts, enjeux, pouvoir : le triangle d'or</i> .....	84
 – Seconde partie – <b>Le "comment" de la Métaconscience</b>	
Chapitre VII .....	91
Hologramme et conscience .....	91
<i>Métaconsciences et souffrance : ce que j'en pense</i> .....	91
<i>Petit bilan diagnostic de la première partie</i> .....	91
<i>Vous êtes de la Métaconscience</i> .....	93
<i>Votre conscience est votre souffrance : les rôles en action</i> .....	97
 Chapitre VIII	
<i>Au cœur de votre conscience</i> .....	103
<i>Qui êtes-vous ? Quelle est votre nature ?</i> .....	103
<i>À l'écoute de soi</i> .....	103
<i>La notion de "la pause" : vivre le temps présent</i> .....	106
<i>Confiance et estime de soi : se pardonner, pardonner</i> .....	109
<i>Le pouvoir extraordinaire de votre intuition : Une petite voix</i> <i>intérieure trop discrète</i> .....	121
<i>Reconnaître une foi, sa foi : mirage ou oasis d'espoir ?</i> .....	127
 Chapitre IX	
<i>Comment guérir en Métaconsciences ?</i> .....	133
<i>Abandonner sa souffrance : techniques et mode d'emploi</i> .....	133
<i>Notre boîte à outils psychique : fonctionnement et approches</i> <i>psychologiques</i> .....	133
<i>Le plaisir au quotidien : une timide jouissance de chaque instant</i> .....	141
<i>Le "savoir-être" au quotidien : de l'esprit vers le corps</i> .....	145
<i>Conjugez les cinq sens de l'être pour vous ouvrir aux sens de la réalité</i> ..	148
<i>Les chemins de la Métaconscience : credo</i> .....	157

– Troisième partie – **Cinq grands thèmes existentiels  
et la Métaconscience**

<i>La codépendance affective</i> .....	169
<i>De l'enfant vers l'adulte : l'hologramme de la Métaconscience</i> .....	173
<i>Mécanismes réactionnels et codépendance</i> .....	177
<i>Ébauche de réponses métaconscientes</i> .....	180
<i>Réflexions</i> .....	185
<i>Métaconscience et religion : "y a-t-il un pilote dans l'avion ?"</i> .....	185
<i>Le syncrétisme de la Métaconscience</i> .....	185
<i>Au-delà de la religion : la Métaconscience</i> .....	187
<i>Réflexions métaconscientes</i> .....	190
<i>Métaconsciences et para-quelque chose</i> .....	192
<i>Le paranormal, pas normal</i> .....	192
<i>Voyants, guérisseurs, karma..., même combat</i> .....	194
<i>Réflexions métaconscientes</i> .....	200
<i>Métaconsciences et environnement</i> .....	201
<i>Ecoutez pousser les fleurs</i> .....	201
<i>"Dis-moi comment ça marche"</i> .....	202
<i>Environnement au quotidien : votre implication possible</i> .....	206
<i>Réflexions métaconscientes</i> .....	208
<i>Métaconsciences, maladie et souffrance</i> .....	209
<i>"Je souffre donc je suis."</i> .....	209
Remerciements .....	213
Conclusion .....	215
Bibliographie .....	217