



COLLECTION IRRPHI

# PLÉNITUDE

L'art de retrouver son plein potentiel



DR PHIRIEB

© IRRPHI 2020  
COPYRIGHT



DR PHIRIEB

# Plénitude

*L'art de retrouver son plein potentiel*

© DR PHIRIEB, 2024

ISBN numérique : 979-10-262-5845-2

**Librinova**”

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

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# PRÉFACE

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Vous n'êtes sans doute pas tombé(e) sur ce livre par hasard... Merci de votre choix et de votre confiance !*

*Cet ouvrage propose une réflexion sur un concept important pour notre bien-être et notre épanouissement personnel : la plénitude. À travers des conseils et des exercices pratiques, il nous accompagne sur le chemin de l'harmonie intérieure et nous encourage à cultiver une vie pleine de sens et de joie.*

*Il est important de rester vigilant face à certains mouvements ou pseudo-thérapeutes qui pourraient influencer les plus vulnérables. La manipulation mentale constitue l'outil privilégié utilisé par des mouvements sectaires. Sous prétexte d'offrir une aide psychologique, ces groupes cherchent en réalité à supprimer toute forme de pensée critique pour mieux contrôler leurs adeptes.*

# INTRODUCTION

Ce monde nous impose des rythmes de plus en plus rapides, l'information nous submerge ; les pressions de la vie de tous les jours peuvent avoir un impact sur notre bien-être.

De nombreuses études ont montré que les interactions entre le corps et l'esprit, comme la relaxation, la méditation... peuvent réduire le stress.

La pratique de la méditation connaît un grand succès actuellement, elle permet de se déconnecter de son environnement et de se recentrer sur l'essentiel.

Cet ouvrage 'version grand public' vous offre de véritables clés pour réactiver vos sensations de mieux-être... Il vous aide à vous recentrer et vous ouvre la voie pour être dans un état d'esprit favorable.

C'est quand l'être humain entre dans la vraie conscience, qu'il trouve la plénitude en tout.

Bonne lecture,

*Dr PHIRIEB*

*Docteur en Sciences Humaines,*

*Créateur de l'Institut de **R**echerche et de*

***R**éflexion sur le **P**otentiel **H**umain et **I**ntuitif*

# La plénitude

La plénitude est un concept qui suscite de nombreuses réflexions et questionnements. C'est un état de satisfaction totale, d'équilibre et de bien-être intérieur qui peut être recherché par chacun d'entre nous. Mais comment atteindre cette plénitude, et surmonter les obstacles qui nous empêchent parfois d'y accéder ?

D'abord, il est important de définir ce que signifie pour vous la plénitude. Pour certains, cela peut vouloir dire être en paix avec soi-même, pour d'autres, cela peut être se sentir accompli professionnellement ou encore être entouré de ses proches. Il est donc essentiel de déterminer ce qui vous rendra pleinement heureux et épanoui.

Une des clés vers la plénitude est de se connaître soi-même. Il est important de prendre le temps de réfléchir à vos valeurs, vos passions, vos forces et faiblesses. En identifiant ce qui vous anime et ce qui vous freine, vous pourrez mieux vous orienter vers les choix qui vous permettront d'atteindre une totale satisfaction.

Pour surmonter les obstacles sur le chemin de la plénitude, il faut développer sa résilience. La vie est faite de hauts et de bas, d'épreuves et de succès, et il est essentiel de savoir rebondir face aux difficultés et aux échecs.

Apprendre à voir les obstacles comme des opportunités d'apprentissage et de croissance, à rester fort face à l'adversité, permet d'avancer vers la plénitude.

Il est bon d'apprendre à apprécier les petites choses de la vie, à savourer les moments de bonheur, à être reconnaissant pour ce que vous avez plutôt que de vous focaliser sur ce qui vous manque. La gratitude est un moteur puissant vers la plénitude, car elle vous permet de vous concentrer sur le positif et d'apprécier ce que vous avez déjà.

Prendre le temps de se reposer, de se ressourcer, de pratiquer des activités qui vous apportent du bien-être et de vous entourer de personnes positives et bienveillantes, sont autant de moyens de nourrir votre équilibre et votre totale satisfaction.

La plénitude est un chemin personnel et unique, une quête intérieure qui

demande réflexion, introspection et action. Cherchez ce qui vous rend pleinement heureux, cultivez votre gratitude, développez votre résilience et prenez soin de vous pour surmonter les obstacles sur le chemin de la félicité. Finalement, vous êtes le seul maître de votre plénitude, à vous de trouver votre voie vers le bonheur et l'épanouissement.

Hélas, il arrive parfois que certaines personnes cherchent des voies détournées pour atteindre cette plénitude, ce qui peut avoir des conséquences néfastes. Ces voies détournées peuvent prendre différentes formes, telles que la consommation de drogues, l'addiction au travail, la surconsommation de nourriture ou encore la recherche constante de validation et de reconnaissance. Ces comportements peuvent sembler apporter un soulagement temporaire ou une sensation de bonheur immédiat, mais ils ne mènent généralement pas à une véritable plénitude à long terme.

En effet, la consommation de drogues peut entraîner une dépendance physique et mentale, ainsi que des problèmes de santé graves. L'addiction au travail peut causer un épuisement professionnel, des troubles anxieux et une détérioration des relations interpersonnelles. La surconsommation de nourriture peut conduire à l'obésité, des problèmes de santé associés et une baisse de l'estime de soi. La recherche constante de validation peut créer un besoin compulsif de reconnaissance et de réussite, qui peut être source de stress et de frustration.

En réalité, la véritable plénitude ne peut pas être atteinte par des voies détournées, mais par un travail sur soi, une acceptation de soi et une pratique régulière de la gratitude et de la pleine conscience. Cultiver des relations saines, se fixer des objectifs réalistes et prendre soin de son corps et de son esprit sont des étapes essentielles pour cheminer vers l'épanouissement total.

Pour certains, les voies détournées de la plénitude peuvent sembler attrayantes à court terme, mais elles sont souvent sources de souffrance et de mal-être. Il est essentiel de prendre conscience de ces comportements destructeurs et de chercher des moyens plus sains et durables pour trouver la véritable plénitude dans sa vie.

Nous pouvons nous retrouver dans un état de stress et de réactivité, cherchant avant tout à assurer notre sécurité et notre survie. Être dans la création, en revanche, implique d'adopter une approche proactive et positive envers la vie.

Dans cet état d'esprit, nous sommes inspirés, motivés et créatifs, cherchant à développer nos talents, à réaliser nos projets et à contribuer de manière constructive à notre environnement. Nous sommes dans un état d'ouverture, de confiance et de gratitude, prêts à explorer de nouvelles possibilités et à créer notre propre réalité.

Pour atteindre la plénitude dans la vie, il est nécessaire de cultiver un équilibre entre différents aspects de notre être : physique, mental, émotionnel et spirituel.

Une alimentation saine, une activité physique régulière, un sommeil de qualité, une bonne gestion du stress... aident à maintenir notre bien-être physique.

Cultiver l'équilibre intérieur peut nous aider à trouver la paix intérieure et à gérer les émotions négatives.

La nourriture spirituelle, bien que souvent négligée dans notre société axée sur la consommation matérielle, permet de cultiver un sentiment de paix intérieure et de bien-être holistique. En nourrissant notre âme et notre esprit, nous sommes en mesure de trouver un équilibre et une harmonie qui transcendent les soucis et les préoccupations de la vie quotidienne.

Cette nourriture spirituelle se présente sous de nombreuses formes (allant de la méditation et de la prière à la connexion avec la nature, en passant par la pratique de l'altruisme et de la compassion envers les autres).

En nourrissant notre esprit avec des pensées positives et une vision optimiste de la vie, nous sommes en mesure de cultiver des émotions positives telles que la gratitude, la joie et l'amour, qui sont essentielles pour notre bien-être émotionnel et notre santé mentale.

En cultivant des qualités telles que la patience, la compassion et la clarté mentale, nous sommes en mesure de faire face aux situations stressantes et aux obstacles avec calme et confiance, ce qui nous permet de naviguer dans la vie avec sagesse et discernement.

En nous ouvrant à la dimension spirituelle de notre être, nous sommes capables de transcender nos propres limites et de nous libérer des peurs et des attachements qui entravent notre croissance personnelle.

Se connecter à quelque chose de plus grand que soi peut nous apporter un sentiment de plénitude et de connexion universelle. En nourrissant notre âme et notre esprit, nous sommes en mesure de cultiver des émotions positives, de développer notre résilience face aux défis de la vie et de renforcer nos relations avec les autres et notre sens de l'unité avec tout ce qui existe.

Essayer de définir ses valeurs, ses passions et ses objectifs... peut nous aider à trouver un sens à notre existence et à nous épanouir pleinement.

Entretenir des relations positives avec nos proches, nos amis et notre entourage, cultiver un sentiment profond de connexion et d'unité avec tous les êtres, ainsi qu'avec la nature et l'univers dans son ensemble est important. Cela peut nous apporter du soutien, de l'amour et de la connexion.

En reconnaissant notre interdépendance et notre interconnexion avec tout ce qui existe, nous sommes en mesure de cultiver un réel sentiment d'empathie et de solidarité envers les autres, ce qui renforce nos relations et notre sentiment d'appartenance à la communauté mondiale.

## "C'est dû au stress !"

Une formule bien actuelle, employée par la plupart d'entre nous pour signaler un certain mal-être...

La vie moderne nous incite souvent à repousser les limites cérébrales, émotionnelles... Les pressions que nous subissons deviennent sources de stress.

Le stress se définit par des réactions de l'organisme (émotionnelles, physiques) face à une situation particulière ou des facteurs stressants.

L'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) qui n'est autre que le nom scientifique du système de réponse au stress, relie les systèmes nerveux central et endocrinien ; il est constitué des interactions entre l'hypothalamus, l'hypophyse et les glandes surrénales...

Le stress est une réaction naturelle si celle-ci n'est pas excessive, mais lorsqu'il devient chronique (pathologique), il peut vraiment malmener notre corps et notre esprit...

Comment le combattre ? On ne supprime certainement pas le stress en lui faisant la guerre, mais au contraire, en lâchant prise.

Pas si simple dirons certains... Seulement, se trouver en conflit permanent avec nous-mêmes nous puisera encore plus d'énergie, nous empêchera peut-être d'aller dans la direction qui nous convient, et ne fera donc qu'augmenter notre niveau de stress.

Quand l'axe HHS est activé par un événement stressant, le cortisol (hormone principale du stress), est libéré pendant quelques heures ; les réponses au stress régulent de nombreux processus (énergie, humeur, émotions, digestion, système immunitaire...).

A force de faire face au stress depuis un bon moment, l'organisme finit par s'épuiser : c'est la phase dite d'épuisement. Sollicités en permanence, le corps et l'esprit ont exploité la majorité des ressources à leur disposition et les réserves d'énergie sont à ce moment au plus bas.