

# Les Lettres de Chris Montclar

## Lettre n° 4

---

*Ces "Lettres" sont des informations et instructions reçues de ma Présence divine intérieure, et adressées très humblement à tous ceux qui ont une démarche spirituelle, et une volonté pacifique de répandre l'Amour Divin parmi cette humanité que nous aimons tant.*

Sujets traités : *Le syndrome du perfectionniste.*

### **Lettre n° 4 :**

Quel est le syndrome du perfectionniste ? Je ne parle pas de la façon d'être perfectionniste dans son travail, ce qui est une qualité si elle ne devient pas obsessionnelle, mais plutôt dans la volonté d'une personne de devenir "parfait" en tout point, tout en se mettant une constante pression pour le devenir !

Lorsqu'une personne aborde un chemin spirituel avec un idéal de Vie élevé, elle s'imprègne de certaines lectures (ou enseignements) qui la porte vers les hauteurs de son Etre Réel, son Grand Soi, mais cette même personne doit concilier raisonnablement l'idéal à atteindre et ses possibilités actuelles. Si cette dernière place la barre trop haute, en vérité bien plus haute que le changement progressif et mesuré dont elle est réellement capable, il s'ensuit un combat intérieur dévastateur.

En effet, les tensions nerveuses apparaissent rapidement au candidat à la "perfection", s'il balaye d'une main ses propres défauts, en croyant que ces derniers vont disparaître comme l'aube fait fuir les ombres, par la simple application d'une formule ou d'une méthode "magique". Certes, la magie est dans la Vie, et certains outils sont indispensables à sa réalisation, mais en gardant l'objectivité et l'humilité sur ses propres défauts. Il est bien entendu certain que plus on se focalise sur ces derniers, plus on les amplifie, mais d'un autre côté, plus on les rejette ou les renie, et plus ils s'amplifient également ! Il est aussi important de comprendre qu'il ne faut pas repousser les sentiments ou les émotions qui parfois nous submergent, car ils sont un indicateur d'un travail intérieur à effectuer.

Il est fondamental d'être humble avec soi-même, de comprendre que vivre ses imperfections sans se juger, tout en conservant un idéal de vie élevé, c'est un jour tendre vers son idéal de perfection. Il est donc essentiel de s'accepter et de s'aimer tel que l'on est au moment présent. Mais vouloir être parfait tout de suite, c'est provoquer toutes sortes de tensions et de frustrations, qui un jour plongeront la personne dans une imperfection encore plus grande, voir une dépression, une grande fatigue à lutter ainsi intérieurement, et ceci accompagné bien souvent d'un découragement accablant. Il ne faut pas avoir peur de retomber dans certains travers qui nous ont fait auparavant souffrir, mais avoir confiance en Soi, en ses bons côtés, et lâcher du lest.

J'entends parfois des personnes qui me disent qu'elles sont souvent attaquées par des énergies négatives, mais bien souvent, elles provoquent ces "attaques" elles-mêmes, étant les victimes de la projection de leurs propres peurs qui leurs reviennent, de leurs propres tensions intérieures. Lorsqu'une personne place la barre trop haute, en n'écoutant pas ses besoins, c'est comme si elle montait la cinquième marche avant la première. Il est ensuite évident que cette personne se crée elle-même ses propres combats, et ces derniers ne proviennent pas d'énergies négatives qui l'attaquent, mais simplement de ses propres luttes intérieures.

Il est un indicateur simple pour savoir si nous sommes sur le bon chemin : un être qui se respecte, qui est mesuré et raisonnable avec lui-même, est joyeux, mais également calme et heureux, quelle que soit sa situation. Un tel être vit dans le cœur de Dieu. Mais si vous êtes toujours sous tension, ceci indique bien souvent que vous placez la barre trop haute. Et d'ailleurs, il n'y a aucune "barre" à placer, la Vie étant naturellement ascensionnelle. Il n'y a donc aucun combat à mener contre ses imperfections, mais simplement avoir le désir d'un idéal élevé, mais sans impatience pour l'atteindre, et ne pas avoir honte de ses propres défauts. Monter sagement les marches une à une est préférable que redescendre à la première un jour, par la faute à trop de tensions, de combats intérieurs vains et inutiles. En bref, il est nécessaire d'être humble avec ses possibilités.

Nous devons ainsi être patients avec toutes les parties de nous-mêmes, même les plus indésirables. Cela ne signifie pas se conforter dans ses défauts, mais ne pas non plus les brimer durement, auquel cas le combat intérieur et les tensions apparaissent. La Voie du Milieu est ainsi celle qui permet de garder toujours l'équilibre, et de marier habilement toutes les parties de soi dans la plus grande harmonie possible. C'est un art de vivre ici-bas, qui est l'apanage des gens raisonnables avec eux-mêmes, avec leurs propres défauts, même si ces derniers ne reflètent pas encore la perfection souhaitée.

Il est également important de noter que la Lumière ne combat pas, elle a déjà gagné, ainsi, si nous combattons, nous ne sommes pas dans le Cœur de Dieu, mais dans nos propres créations discordantes. Nous ne pouvons qu'être patient avec nous-mêmes et déposer les armes contre notre nature limitée, et accepter humblement nos imperfections, les vivre au besoin si la frustration est trop forte, sans jugement, sans regard sévère sur soi, tout en ayant toujours l'idéal du but à atteindre. La Foi nous enseigne que ce n'est pas nous qui accomplissons le travail de perfectionnement, mais l'Energie divine qui nous anime. Il est ainsi nécessaire de la laisser libre de s'exprimer sans entrave, sans empressement, mais juste accomplir notre travail spirituel journalier (méditations, mantras, etc.), et laisser ensuite la transformation s'opérer en Soi. Nous ne sommes que le véhicule qui accueille les Energies Supérieures, et accepter que nous ne sommes pas le conducteur en tant qu'égo, c'est avoir Foi que notre réussite est celle de la Lumière, alors pourquoi combattre son petit soi si nous laissons le "volant" à notre Grand Soi ?

Un autre aspect à aborder est la pression et la tension que chacun peut parfois provoquer en lui lorsqu'il doit intervenir publiquement. Il est utile de comprendre que cette tension, cette peur d'échouer est l'appropriation de "sa" prestation par son propre égo, et le trouble émotionnel qui en découle. La Vie qui nous anime est calme et assurée, alors pourquoi trembler, pourquoi ne pas faire abstraction du public, et laisser parler son Grand Soi tranquillement, et ainsi lâcher prise complètement sur le résultat ? Pourquoi avoir peur d'échouer, car "qui" a peur ? Le Divin qui nous anime ? Bien sûr que non !

***Chris Montclar, par Sa Présence.***

---

**Copyright © – Chris Montclar – Tous droits réservés** – Copie et reproduction interdite, sauf pour votre utilisation strictement personnelle. Merci.

***Si vous souhaitez soutenir les différents sites de Chris Montclar, vous pouvez faire un don ici :***  
<https://www.parolesvivantes.com/index.htm#contact> - ***Merci beaucoup.***

[www.parolesvivantes.com](http://www.parolesvivantes.com) – Chris Montclar