

Extraits de:

- Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même
de Lise Bourbeau**
- Science et conscience de l'invisible
de Stéphane Cardinaux**
- Psychothérapie Spirituelle
de Christian Tal Schaler**

Distribué par Pierre Pinçon
www.ecouteenergetique.com

té pour devenir ce que les autres veulent qu'il soit. Certaines personnes demeurent enlisées à la troisième étape durant toute leur vie, c'est-à-dire qu'elles sont continuellement en réaction, en colère ou en situation de crise.

C'est durant les troisième et quatrième étapes que nous créons plusieurs masques (nouvelles personnalités) qui servent à nous protéger contre la souffrance vécue lors de la deuxième étape. **Ces masques sont au nombre de cinq et correspondent à cinq grandes blessures de base vécues par l'humain.** Mes nombreuses années d'observation m'ont permis de constater que toutes les souffrances de l'humain peuvent être condensées en cinq blessures. Les voici par ordre chronologique, c'est-à-dire dans l'ordre où chacune d'elles apparaît dans le cours d'une vie.

REJET

ABANDON

HUMILIATION

TRAHISON

INJUSTICE

En les disposant autrement, l'acrostiche TRAHISON est formé, ce qui favorise la mémorisation.

TRAHISON

REJET

ABANDON

HUMILIATION

INJUSTICE

Cet acrostiche permet de mettre en lumière le fait que chaque fois que nous croyons subir ou que nous pensons faire vivre une de ces blessures, tout notre être se sent trahi. Nous ne sommes pas fidèles à notre DIEU intérieur, aux besoins de notre être puisque nous laissons notre ego avec ses croyances et ses peurs diriger notre vie. La mise en place des masques est la conséquence de vouloir cacher, à nous-même ou aux autres, ce que nous n'avons pas encore voulu régler. Ces cachotteries sont une forme de trahison. Quels sont ces masques? Les voici accompagnés des blessures qu'ils essaient de masquer.

Blessures	Masques
Rejet	Fuyant
Abandon	Dépendant
Humiliation	Masochiste
Trahison	Contrôlant
Injustice	Rigide

CHAPITRE 2

LE REJET

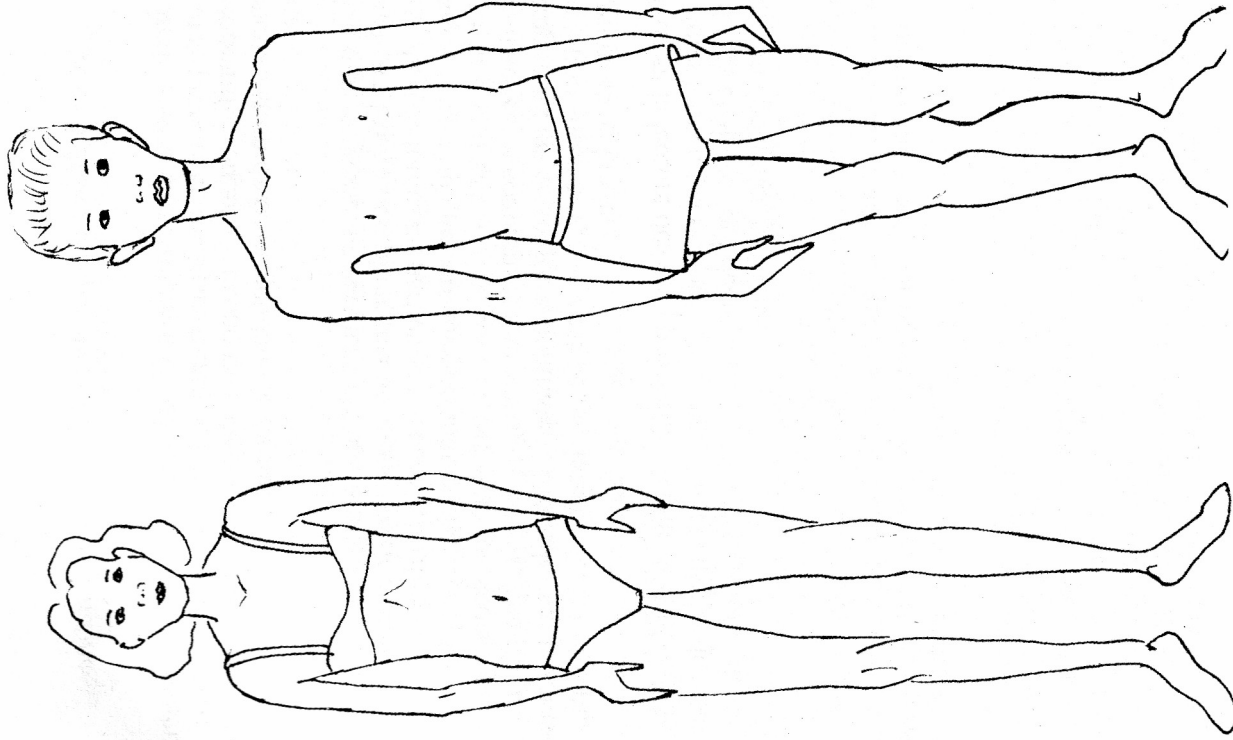
Regardons ensemble ce que signifie le mot « rejet » ou « rejeter ». Le dictionnaire nous donne plusieurs définitions :

Expulser - Écarter en refusant - Repousser - Intolérance - Ne pas admettre - Évacuer

Plusieurs personnes ont de la difficulté à faire la différence entre rejeter et abandonner. Abandonner quelqu'un, c'est s'éloigner de lui pour autre chose ou pour quelqu'un d'autre alors que rejeter quelqu'un, c'est le repousser, ne pas vouloir l'avoir à ses côtés ou dans sa vie. Celui qui rejette utilise l'expression « je ne veux pas » alors que celui qui abandonne dit plutôt : « Je ne peux pas ».

Le rejet est une blessure très profonde, car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et surtout dans son droit d'exister. Parmi les cinq blessures, elle est la première à se manifester : elle se présente très tôt dans la vie d'une personne. L'âme qui revient sur Terre dans le but de travailler sur cette blessure vit du rejet dès la naissance et, pour plusieurs, même avant de naître.

Prenons l'exemple du bébé non désiré, celui qui arrive comme on dit « par accident ». Si l'âme de ce nourrisson n'a pas réglé le sentiment de rejet, c'est-à-dire si elle n'a pas réussi à être bien, à demeurer elle-même malgré le rejet, le bébé vivra nécessairement du rejet. Un exemple flagrant est le cas du nou-



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)

Caractéristiques de la blessure de REJET

Éveil de la blessure : De la conception à un an. Ne pas sentir le droit d'exister. Avec le parent du même sexe.

Masque : Fuyant

Parent : Même sexe

Corps : Contracté, étroit, mince ou fragmenté.

Yeux : Petits, avec de la peur ou impression de masque autour des yeux.

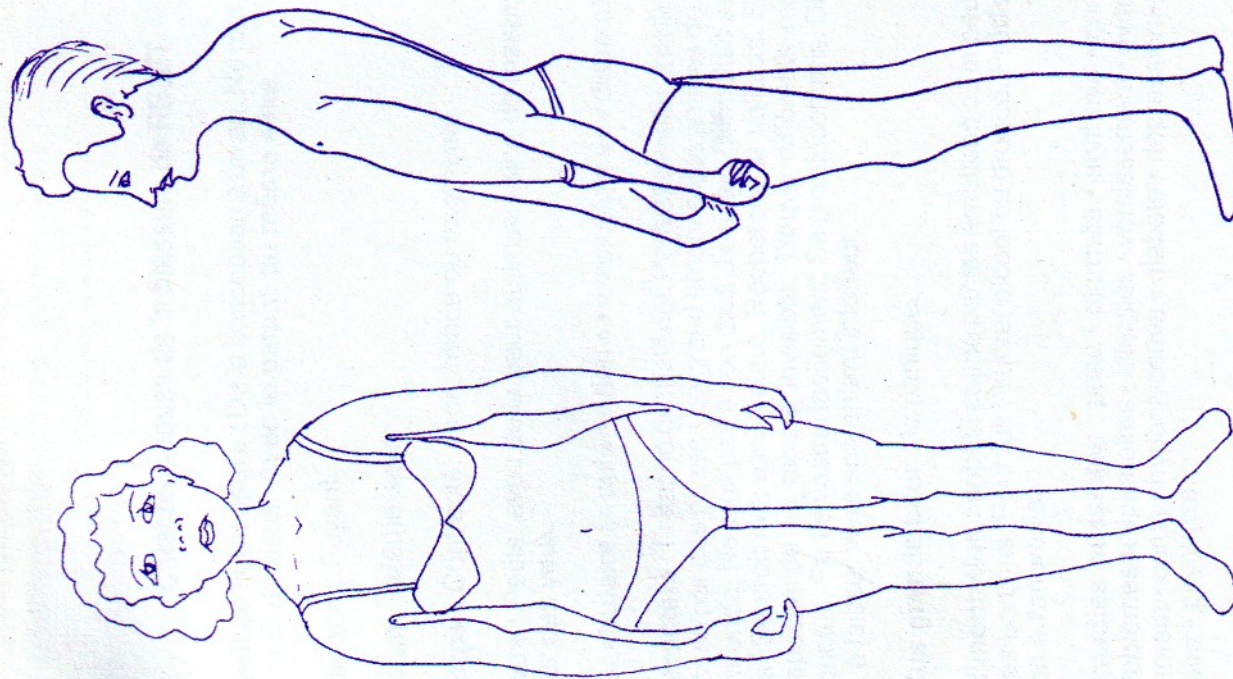
Vocabulaire : « nul » • « rien » • « inexistant » • « disparaître »

Caractère : Détaché du matériel. Perfectionniste. Intellectuel. Passe par des phases de grand amour à des phases de haine profonde. Ne croit pas à son droit d'exister. Difficultés sexuelles. Se croit nul, sans valeur. Recherche la solitude. Effacé. Capacité de se rendre invisible. Trouve différents moyens pour fuir. Part en astral facilement. Se croit incompris. Difficulté à laisser vivre son enfant intérieur.

Plus grande peur : la panique.

Alimentation : appétit coupé par les émotions ou la peur. Petites portions. Pour fuir : sucre, alcool ou drogue. Prédisposition à l'anorexie.

Maladies possibles : peau • diarrhée • arythmie • cancer • problèmes respiratoires • allergies • vomissement • évanouissement • coma • hypoglycémie • diabète • dépression • suicidaire • psychose.



PHYSIQUE DU DÉPENDANT
(Blessure d'abandon)

CHAPITRE 3 L'ABANDON

Abandonner quelqu'un, c'est le quitter, le laisser, ne pas vouloir s'en occuper. Plusieurs personnes confondent le rejet et l'abandon. Regardons ensemble la différence. Si dans un couple par exemple, l'un des partenaires décide de rejeter l'autre, il le repousse pour ne plus l'avoir à ses côtés. Si, par contre, il décide de l'abandonner, il le quitte, il s'en va pour s'en éloigner temporairement ou définitivement.

La blessure vécue dans le cas d'un abandon se situe davantage au niveau du *avoir* et du *faire* plutôt qu'au niveau du *être* comme c'est le cas dans la blessure du rejet. Voici quelques exemples de situations pouvant réveiller la blessure d'abandon chez un enfant.

Un petit enfant peut se sentir abandonné...

... si sa mère se trouve tout à coup très occupée avec un nouveau bébé. Le sentiment d'abandon sera d'autant plus fort si le bébé nécessite plus de soins parce qu'il est souvent malade ou handicapé. L'enfant aura l'impression que sa mère le quitte continuellement pour s'occuper du bébé. Il commencera à croire que ce sera ainsi pour toujours, qu'il ne retrouvera plus jamais sa maman d'autrefois.

... si ses parents partent travailler tous les jours et ont très peu de temps pour lui.

Caractéristiques de la blessure d'ABANDON

Éveil de la blessure : Entre un et trois ans avec le parent du sexe opposé. Manque de nourriture affective ou du genre de nourriture désiré.

Masque : Dépendant

Corps : Long, mince, manque de tonus, affaissement, jambes faibles, dos courbé, bras semblent trop longs et pendent le long du corps, parties du corps tombantes ou flasques.

Yeux : Grands, tristes. Regard qui tire.

Vocabulaire : « absent », « seul », « je ne supporte pas », « je me fais bouffer », « on ne me lâche pas ».

Caractère : Victime. Fusionnel. Besoin de présence, d'attention, de support et surtout de soutien. Difficulté à faire ou à décider quelque chose seul. Demande conseils et ne les suit pas nécessairement. Voix d'enfant. Difficulté à se faire dire non (à accepter un refus). Tristesse. Pleure facilement. Attire la pitié. Un jour joyeux, un jour triste. S'accroche physiquement aux autres. Psychique. Vedette. Recherche l'indépendance. Aime le sexe.

Plus grande peur : la solitude.

Alimentation : Bon appétit. Boulimique. Aime aliments mous. Mange lentement.

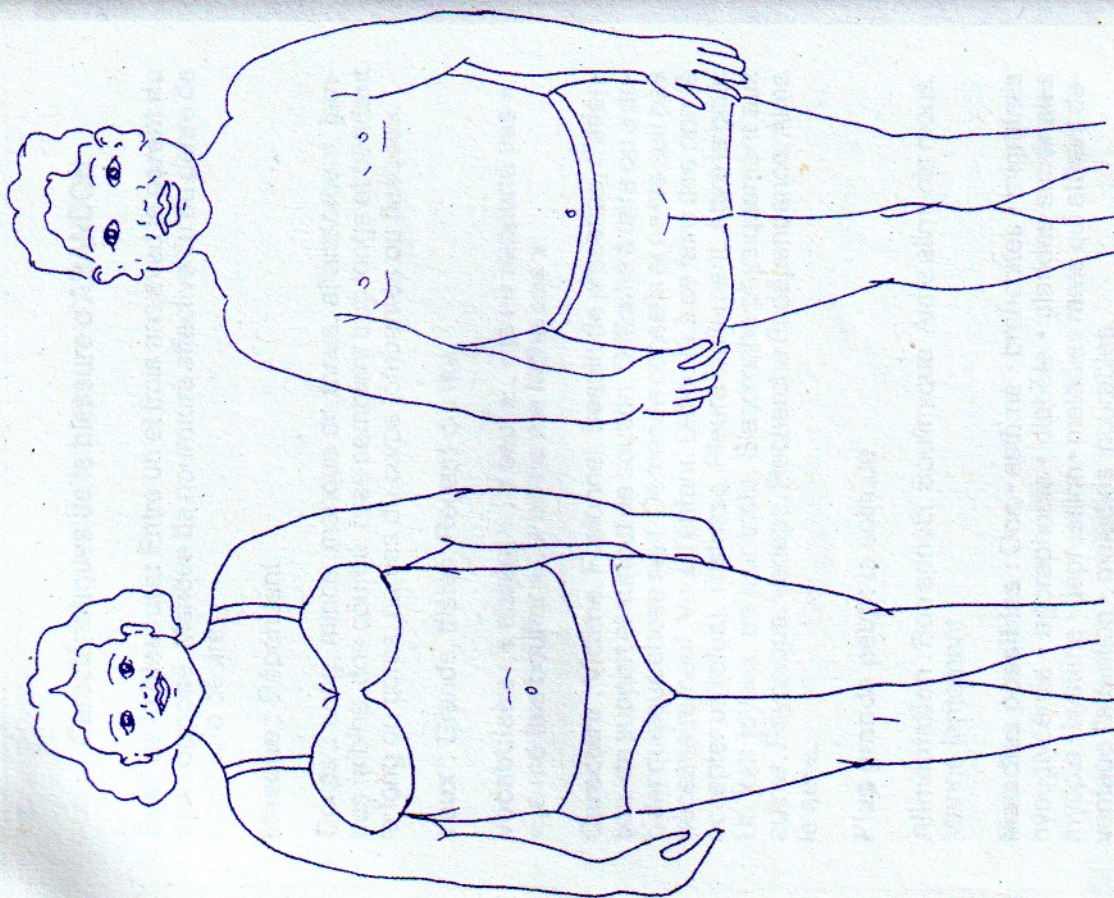
Maladies possibles : Dos • asthme • bronchites • migraines hypoglycémie • agoraphobie • diabète • glandes surrénales myopie • hystérie • dépression • maladies rares qui attirent davantage l'attention • maladies incurables.

CHAPITRE 4 L'HUMILIATION

Regardons ensemble ce que veut dire le mot « humiliation » : action de se sentir abaissé, de s'abaisser ou d'abaisser quelqu'un d'autre outrageusement. Les synonymes de ce mot sont : abaissement, honte, mortification, vexation, dégradation. Cette blessure commence à se faire sentir ou se réveille entre l'âge de un et trois ans. Je parle ici d'éveil puisque je te rappelle que ma théorie est basée sur le fait que nous naissons en ayant déjà décidé des blessures à guérir, même si nous n'en sommes plus conscients après notre naissance.

L'âme qui vient résoudre cette blessure s'attirera un ou des parents qui l'humilieront. Cette blessure est surtout rattachée au monde physique, celui du *avoir* et du *faire*. Elle s'éveille au moment du développement des fonctions du corps physique, période où un enfant normal apprend à manger seul, à être propre, à aller aux toilettes seul, à parler, à écouter et à comprendre ce que les adultes lui disent, etc.

L'éveil de la blessure se produit au moment où l'enfant sent qu'un de ses parents a honte de lui ou a peur d'avoir honte lorsqu'il est sale, quand il fait un dégât (surtout en public ou en famille), lorsqu'il est mal habillé, etc. Quelle que soit la circonstance qui amène l'enfant à se sentir abaissé, dégradé, comparé, mortifié ou honteux au niveau du physique, la blessure s'éveille et prend de l'ampleur. Prenons l'exemple du bébé qui a joué avec son caca et en a mis partout dans sa couchette



PHYSIQUE DU MASOCHISTE
(Blessure d'humiliation)

Caractéristiques de la blessure d'HUMILIATION

Éveil de la blessure : Entre un et trois ans avec le parent qui s'est occupé de son développement physique, en général la mère. Manque de liberté. Se sentir humilié par le contrôle de ce parent.

Masque : Masochiste

Corps : Gros, rondelet, taille courte, cou gros et bombé, tensions au cou, à la gorge, aux mâchoires et au pelvis. Visage rond, ouvert.

Yeux : Grands, ronds, ouverts et innocents d'un enfant.

Vocabulaire : « être digne », « être indigne », « petit », « gros ».

Caractère : A fréquemment honte de lui-même et des autres ou peur de faire honte. N'aime pas aller vite. Connaît ses besoins mais ne les écoute pas. En prend beaucoup sur son dos. Contrôle pour éviter la honte. Se croit malpropre, sans cœur, cochon ou moindre que les autres. Fusionnel. S'arrange pour ne pas être libre car « être libre » signifie « illimité ». S'il est sans limites, il a peur de déborder. Joue à la mère. Hypersensible. Se punit en croyant punir l'autre. Veut être digne. Vit du dégoût. Honte au niveau sexuel mais sensuel et n'écoute pas ses besoins sexuels. Compense et se récompense par la nourriture.

Plus grande peur : La liberté.

Alimentation : Aime aliments riches en gras, chocolat. Boulimique ou plusieurs petites portions. Honte de s'acheter ou manger des gâteries.

Maladies possibles : Dos • épaules • gorge • angines • laryngites • problèmes respiratoires • jambes • pieds • varices • entorses • fractures • foie • glande thyroïde • démangeaisons de la peau • hypoglycémie • diabète • cœur.

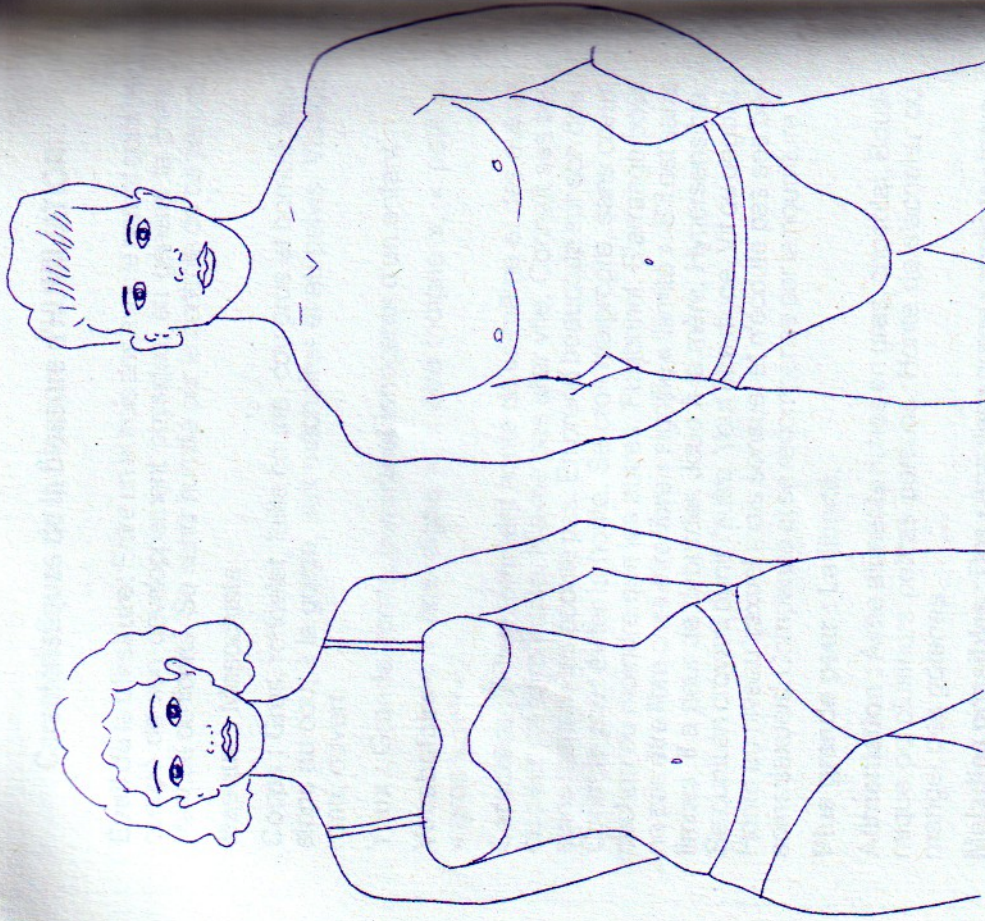
CHAPITRE 5 LA TRAHISON

On peut trahir quelqu'un ou subir une trahison de plusieurs façons. Selon le dictionnaire, trahir signifie *cesser d'être fidèle à quelqu'un ou à une cause, abandonner ou livrer quelqu'un*. Le terme le plus important relié à la trahison est *fidélité*, contraire de *trahison*. Être fidèle, c'est garder ses engagements, être loyal et dévoué. On peut faire confiance à une personne fidèle. Quand la confiance est détruite, on peut souffrir de trahison.

Cette blessure est éveillée entre l'âge de deux et quatre ans, au moment où l'énergie sexuelle se développe, engendrant ainsi le complexe d'Oedipe. **Cette blessure est vécue avec le parent du sexe opposé.** L'âme qui veut travailler sur cette blessure s'attire un parent avec qui il y aura une forte connexion d'amour et une grande attirance mutuelle, donc un fort complexe d'Oedipe.

Voici quelques explications pour ceux qui désirent davantage d'informations sur cette théorie du complexe d'Oedipe, créée par le psychanalyste SIGMUND FREUD. Selon lui, nous vivons tous ce complexe mais à différents degrés. Chaque enfant, surtout entre deux et six ans, devient amoureux du parent du sexe opposé ou de la personne qui joue ce rôle, car il est à l'âge où son énergie sexuelle se développe. L'enfant commence dès lors à prendre contact avec sa force de vie, sa force sexuelle, celle qui représente sa capacité de créer.

115



PHYSIQUE DU CONTRÔLANT
(Blessure de trahison)

heureuse. Voilà pourquoi il est si utile d'être conscient des moments où tu es toi-même ou en réaction. Ce faisant, il devient possible pour toi de devenir maître de ta vie au lieu de te laisser diriger par tes peurs.

Ce chapitre a pour but de t'aider à devenir conscient de la blessure de trahison. Si tu te vois dans la description de cette blessure, le dernier chapitre contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même, sans croire que la vie est remplie de trahison. Si tu ne te vois pas dans celle-ci, je te suggère de vérifier auprès de ceux qui te connaissent bien s'ils sont d'accord avec toi. J'ai déjà mentionné qu'il est possible d'avoir seulement une petite blessure de trahison; dans ce cas, tu ne posséderais que certaines des caractéristiques. Par contre, il est probable que tu t'identifies dans certains comportements et non dans tout ce que j'ai décrit. Il est presque impossible pour une personne de se reconnaître dans toutes les manières de se comporter mentionnées. Je te rappelle qu'il est important de te fier d'abord à la description physique, car le corps physique ne ment jamais, contrairement à nous qui pouvons nous faire accroire facilement.

Si tu reconnais cette blessure chez quelques personnes dans ton entourage, tu ne dois pas essayer de les changer. Utilise plutôt ce que tu apprends dans ce livre pour développer plus de compassion pour eux, pour mieux comprendre leurs comportements réactifs. Il est préférable qu'ils lisent eux-mêmes ce livre s'ils montrent un intérêt en ce sens plutôt que de tenter de leur expliquer le contenu dans tes mots.

Caractéristiques de la blessure de TRAHISON

Éveil de la blessure : Entre deux et quatre ans avec le **parement du sexe opposé**. Bris de confiance ou attentes non réalisées dans la connexion amour/sexuel. Manipulation.

Masque : Contrôlant

Corps : Exhibe force et pouvoir. Chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Chez la femme, les hanches plus larges et fortes que les épaules. Poitrine bombée. Ventre bombé.

Yeux : Regard intense et séducteur. Yeux qui voient tout rapidement.

Vocabulaire : « dissocié », « as-tu compris question? », « je suis capable », « laisse-moi faire seul », « je le savais », « fais-moi confiance », « je ne lui fais pas confiance ».

Caractère : Se croit très responsable et fort. Cherche à être spécial et important. Ne tient pas ses engagements et ses promesses ou se force pour les tenir. Ment facilement. Manipulateur. Séducteur. A beaucoup d'attentes. D'humeur inégale. Convaincu d'avoir raison et essaie de convaincre l'autre. Impatient. Intolérant. Comprend et agit rapidement. Performant pour être remarqué. Comédien. Se confie difficilement. Ne montre pas sa vulnérabilité. Sceptique. Peur du désengagement.

Plus grande peur : la dissociation ; la séparation ; le reniement.

Alimentation : Bon appétit. Mange rapidement. Ajoute sel et épices. Peut se contrôler lorsqu'il est occupé mais perd le contrôle par la suite.

Maladies possibles : Maladies de contrôle et de perte de contrôle • agoraphobie • spasmophilie • système digestif • maladies finissant en "ite" • herpès buccal.

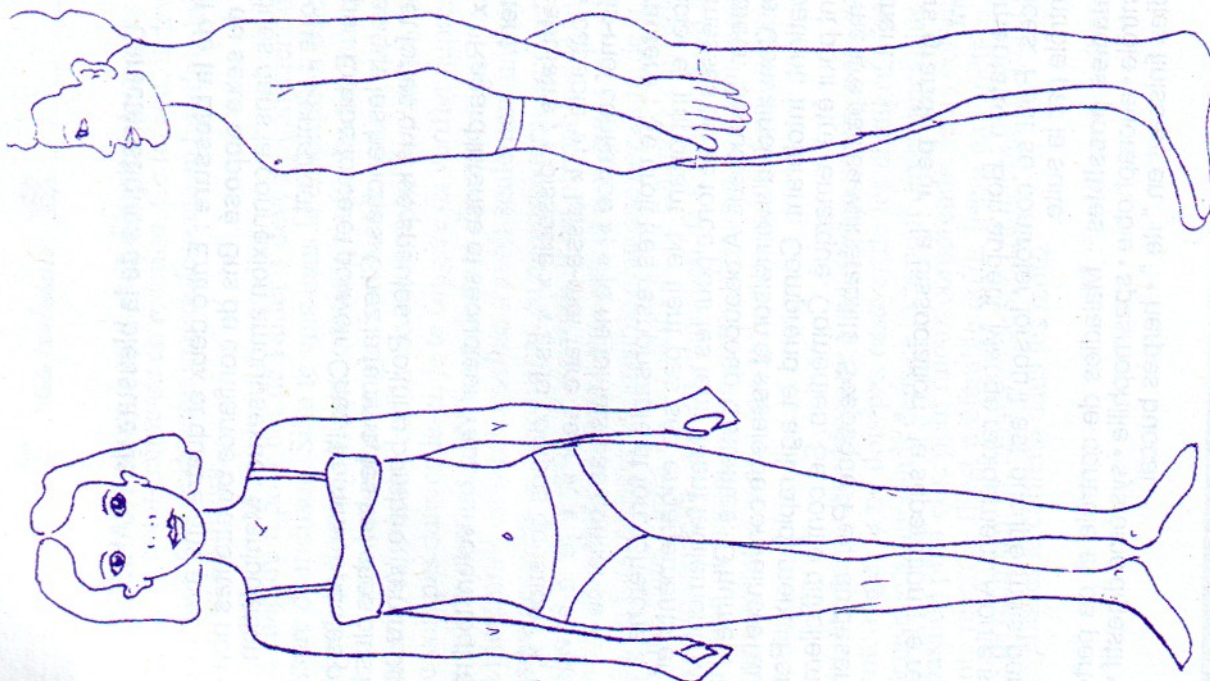
CHAPITRE 6 L'INJUSTICE

L'injustice, c'est le caractère d'une personne ou d'une chose qui manque de justice. La justice se définit comme l'appréciation, la reconnaissance et le respect des droits et du mérite de chacun. Comme synonymes du mot justice, on retrouve : droiture, équité, impartialité, intégrité. Une personne qui souffre d'injustice est donc celle qui ne se sent pas appréciée à sa juste valeur, qui ne se sent pas respectée ou qui ne croit pas recevoir ce qu'elle mérite. Une personne peut aussi souffrir d'injustice lorsqu'elle reçoit plus que ce qu'elle croit mériter. Donc, la blessure d'injustice peut être causée en pensant que nous avons plus de choses matérielles que d'autres ou, au contraire, que nous n'en recevons pas assez.

Cette blessure s'éveille au moment du développement de l'individualité de l'enfant, c'est-à-dire entre l'âge de quatre et six ans environ, au moment où il devient conscient qu'il est un humain, une entité à part entière avec ses différences.

L'enfant trouve injuste de ne pas pouvoir bien intégrer son individualité, de ne pas pouvoir s'exprimer et être lui-même. **Il vit cette blessure surtout avec le parent du même sexe.** Il souffre de la froideur de ce parent, c'est-à-dire de son incapacité de sentir et de s'exprimer. Je ne dis pas que tous les parents de ceux qui souffrent d'injustice sont froids, mais ils sont perçus ainsi par l'enfant. Il souffre également de son autoritarisme, de ses fréquentes critiques, de sa sévérité, de son intolérance ou

PHYSIQUE DU RIGIDE (Blessure d'injustice)



Caractéristiques de la blessure d'INJUSTICE

Éveil de la blessure : Entre quatre et six ans avec le parent du même sexe. Être performant et parfait. Blocage de l'individualité.

Masque : Rigide

Corps : Droit, rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture. Mouvements rigides. Peau claire. Mâchoire serrée. Cou raide. Droit de fierté.

Yeux : Regard brillant et vivant. Yeux clairs.

Vocabulaire : « pas de problème », « toujours/jamais », « très bon/très bien », « très spécial », « justement », « exactement », « sûrement », « d'accord ? ».

Caractère : Perfectionniste. Envieux. Se coupe de son senti. Se croise souvent les bras. Performant pour être parfait. Trop optimiste. Vivant, dynamique. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour rien pour cacher sa sensibilité. Ton de la voix sec et raide. N'admet pas qu'il vit des problèmes. Doute de ses choix. Se compare à mieux et à pire. Difficulté à recevoir en général. Trouve injuste d'en obtenir moins et encore plus injuste d'en recevoir plus que les autres. Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable. Ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup. Se contrôle. Aime l'ordre. Rarement malade, dur pour son corps. Colérique. Froid et difficulté à montrer son affection. Aime avoir une apparence sexy.

Plus grande peur : la froideur.

Alimentation : Préfère aliments salés aux sucrés. Aime tout ce qui est croustillant. Se contrôle pour ne pas grossir. Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle.

Maladies possibles : Burn-out (épuisement professionnel) • anorgasme (femme) • éjaculation précoce ou impuissance (homme) • Maladies finissant en « ite » telles que tendinite, bursite, arthrite, etc. • Torticolis • constipation • hémorroïdes • crampes • circulation du sang • foie • varices • problèmes de peau • nervosité • insomnie • mauvaise vision.

CHAPITRE 7

GUÉRISON DES BLESSURES ET TRANSFORMATION DES MASQUES

Avant de procéder à la description des étapes de guérison pour chaque type de blessures et de masques, je tiens à te partager des observations que j'ai faites concernant la façon dont chaque type parle, s'assoit, danse, etc. Celles-ci mettent en lumière les différences de comportements reliées aux masques.

Selon le masque, la façon de parler et la voix sont différentes.

- Le *fuyant* a une voix éteinte et faible.
- Le *dépendant* utilise une intonation d'enfant ainsi qu'un ton plaintif.
- Le *masochiste* feint souvent des sentiments dans sa voix afin de passer pour une personne intéressée.
- Le *rigide* parle d'une façon plutôt mécanique et retenue.
- Le *contrôlant* a une voix forte qui porte loin.

Voici maintenant la façon de danser pour chaque type de caractère :

- Le *fuyant* n'aime pas particulièrement danser. Lorsqu'il le fait, il bouge peu et de façon effacée pour ne pas se faire remarquer. Ce qui émane de lui, c'est *Ne me regardez pas trop*.

Guerison des blessures et transformation des masques

Au moment où tu t'en rends compte, sois heureux de t'en être aperçu et remercie l'incident ou la personne qui a touché à ta blessure, car elle te permet de voir que celle-ci n'est pas encore guérie. Au moins, tu en es conscient. Tu te donnes ainsi le droit d'être humain. Il est surtout important de te permettre de prendre le temps nécessaire pour guérir. Lorsque tu arriveras à te dire régulièrement : « Voilà, j'ai mis tel masque, c'est pour cette raison que j'ai réagi de telle façon », ta guérison sera bien avancée. Je te rappelle que je n'ai encore jamais rencontré une personne qui possédait toutes les caractéristiques mentionnées pour une certaine blessure. La description du caractère de chacun est là pour t'aider à te reconnaître dans certains des comportements reliés à ta blessure.

Je récapitule maintenant la façon de savoir si toi ou une autre personne vient de mettre un masque pour se protéger.

- ♦ Lorsque ta blessure de REJET est activée, tu mets le masque de *fuyant*. Celui-ci te porte à vouloir fuir la situation ou la personne avec qui tu crois que tu vivras du rejet, par peur de paniquer et de te sentir impuissant. Ce masque peut aussi te convaincre de devenir le plus invisible possible en te retirant à l'intérieur de toi-même, en ne disant ou en ne faisant rien qui puisse te faire rejeter davantage par l'autre. Ce masque te fait croire que tu n'es pas assez important pour prendre ta place, que tu n'as pas le droit d'exister au même titre que les autres.
- ♦ Lorsque ta blessure d'ABANDON est animée, tu portes le masque de *dépendant*. Celui-ci te fait devenir comme un petit enfant qui a besoin et qui cherche l'attention en pleurant, en te plaignant ou en étant soumis à ce qui se passe, car tu crois que tu ne peux y arriver seul. Ce masque te fait

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

faire des pirouettes pour éviter qu'on te laisse ou pour avoir plus d'attention. Il peut même te convaincre d'aller jusqu'à te rendre malade ou être victime de différents problèmes pour obtenir le support ou le soutien recherché.

- ♦ Lorsque c'est la blessure d'HUMILIATION qui est éveillée, tu enfiles le masque de *masochiste*. Celui-ci te fait oublier tes besoins pour ne penser qu'à ceux des autres en devenant une bonne personne, généreuse, toujours prête à rendre service, même au-delà de tes limites. Tu t'arranges aussi pour prendre sur ton dos les responsabilités et engagements de ceux qui semblent avoir de la difficulté à respecter ce qu'ils doivent faire et cela, avant même qu'ils te le demandent. Tu fais tout pour te rendre utile, toujours pour ne pas te sentir humilié, rabaissé. Tu t'arranges ainsi pour ne pas être libre, ce qui est si important pour toi. Chaque fois que tes actions ou agissements sont motivés par la peur d'avoir honte de toi ou de te sentir humilié, c'est signe que tu portes ton masque de *masochiste*.
- ♦ Lorsque tu vis la blessure de TRAHISON, tu portes le masque de *contrôlant* qui t'amène à devenir méfiant, sceptique, sur tes gardes, autoritaire et intolérant à cause de tes attentes. Tu fais tout pour montrer que tu es une personne forte et que tu ne te laisses pas faire ou avoir facilement, en particulier lorsque tu décides pour les autres. Ce masque te fait faire des pirouettes pour éviter de perdre ta réputation au point même de mentir. Tu oublies tes besoins et fais ce qu'il faut pour que les autres pensent que tu es une personne fiable et en qui on peut avoir confiance. Ce masque te fait également projeter une façade de personne sûre

d'elle, même si tu n'as pas confiance en toi et que tu remets en question tes décisions ou tes actions.

- ♦ Lorsque la blessure d'INJUSTICE est déclenchée, tu revêts le masque de *rigide* qui fait de toi une personne froide, brusque et sèche au niveau du ton et des mouvements. Tout comme ton attitude, ton corps devient rigide lui aussi. Ce masque te fait devenir aussi très perfectionniste et te fait vivre beaucoup de colère, d'impatience, de critique et d'intolérance face à toi-même. Tu es très exigeant et tu ne respectes pas tes limites. Chaque fois que tu te contrôles, que tu te retiens et que tu es dur avec toi-même, c'est aussi signe que tu as mis ton masque de *rigide*.

Nous mettons un masque non seulement chaque fois que nous avons peur de vivre une blessure avec quelqu'un d'autre mais aussi lorsque nous avons peur de réaliser que nous faisons nous-même vivre une blessure aux autres. Donc, nous agissons toujours afin d'être aimés ou par peur de perdre l'amour des autres. Nous adoptons un comportement qui ne correspond pas à ce que nous sommes. Nous devenons quelqu'un d'autre. Comme le comportement dicté par le masque nous demande des efforts, nous avons des attentes face aux autres par la suite.

Ce que nous sommes et ce que nous faisons doivent être la source de notre bien-être et non les compliments, la gratitude, la reconnaissance ou le soutien qui nous viennent des autres.

N'oublie pas cependant à quel point ton ego peut te jouer des tours pour ne pas devenir conscient de tes blessures. L'ego est convaincu que si l'humain en devient conscient et qu'il les élimine, celui-ci ne sera plus protégé et il souffrira. Voici la façon

dont chaque type de caractère se laisse jouer des tours par son ego.

- Le *fuyant* se fait croire qu'il s'occupe bien de lui-même et des autres pour ne pas sentir les différents rejets vécus.
- Le *dépendant* aime faire l'indépendant et dire, à qui veut bien l'entendre, à quel point il se sent bien seul et qu'il n'a pas besoin de personne.
- Le *masochiste* se convainc que tout ce qu'il fait pour les autres lui fait énormément plaisir et qu'il écoute vraiment ses besoins en le faisant. Il est excellent pour dire et penser que tout est bien et pour trouver des excuses aux situations ou aux personnes qui l'ont humilié.
- Le *contrôlant* est persuadé qu'il ne ment jamais, qu'il garde toujours sa parole et que personne ne lui fait peur.
- Le *rigide* aime bien dire à tout un chacun combien il est juste, que sa vie est sans problèmes et il aime croire qu'il a beaucoup d'amis qui l'aiment comme il est.

On guérit nos blessures intérieures comme on se rétablit de nos blessures physiques. As-tu déjà été tellement impatient de voir disparaître un bouton sur ton visage que tu le tripotais constamment? Qu'est-il arrivé? Le bouton a probablement persisté beaucoup plus longtemps, n'est-ce pas? C'est ce qui arrive lorsque nous n'avons pas confiance dans le pouvoir de guérison de notre propre corps. Pour qu'un problème (quel qu'il soit) disparaisse, il faut d'abord l'accepter, lui donner de l'amour inconditionnel plutôt que vouloir le faire disparaître. Tes blessures profondes ont aussi besoin d'être reconnues, aimées et acceptées.

Guérison des blessures et transformation des masques

Je te rappelle qu'aimer inconditionnellement, c'est accepter même si tu n'es pas d'accord et même si tu ne comprends pas le pourquoi de certaines situations.

Aimer une blessure ou aimer tes boutons sur ton visage, c'est donc accepter que tu les crées pour une raison spécifique et surtout dans le but de t'aider. Au lieu de vouloir faire disparaître tes boutons, tu dois les utiliser pour devenir conscient d'un aspect de toi que tu ne veux pas voir. En effet, ces boutons veulent attirer ton attention pour te faire réaliser, entre autres, que, dans le moment, tu as peut-être peur de perdre la face dans une situation quelconque et que cette peur t'empêche d'être toi-même. En adoptant cette nouvelle attitude, tu ne verras plus tes boutons de la même façon, n'est-ce pas? Cela pourrait même t'amener à les remercier. Si tu choisis de vivre cette expérience en adoptant ce genre d'attitude mentale, il est certain que tes boutons disparaîtront beaucoup plus rapidement, car ils auront été reconnus et aimés pour leur utilité.

Réalise que ce que tu crains des autres ou ce que tu leur reproches, tu leur fais aussi, ainsi qu'à toi-même.

Voici quelques exemples pour démontrer à quel point on peut parfois se faire mal à soi-même.

- Celui qui souffre de *rejet* alimente sa blessure chaque fois qu'il se traite de nul, de bon à rien, de ne faire aucune différence dans la vie des autres et chaque fois qu'il fuit une situation.
- Celui qui vit de l'*abandon* nourrit sa blessure chaque fois qu'il abandonne un projet qui lui tenait à cœur, qu'il se

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

laisse tomber, qu'il ne s'occupe pas assez de lui-même et qu'il ne se donne pas l'attention dont il a besoin. Il fait peur aux autres en s'accrochant trop à eux et s'arrange ainsi pour les perdre et se retrouver à nouveau seul. Il fait beaucoup souffrir son corps, se créant des maladies pour attirer l'attention.

- Celui qui souffre d'*humiliation* alimente sa blessure chaque fois qu'il se rabaisse, qu'il se compare aux autres en se diminuant et qu'il s'accuse d'être gros, pas bon, sans volonté, profiteuse, etc. Il s'humilie en portant des vêtements qui le désavantagent et en les salissant. Il fait souffrir son corps en lui donnant trop de nourriture à digérer et à assimiler. Il se fait souffrir en prenant sur lui les responsabilités des autres, ce qui le prive de sa liberté et de temps pour lui-même.
- Celui qui vit de la *trahison* entretient sa blessure en se mentant, en se faisant croire des choses fausses et en ne tenant pas ses engagements avec lui-même. Il se punit en faisant tout lui-même parce qu'il ne fait pas confiance aux autres et qu'il ne délègue pas. Ou lorsqu'il le fait, il est tellement occupé à vérifier ce que les autres font qu'il se prive de bon temps pour lui-même.
- Celui qui souffre d'*injustice* favorise sa blessure en étant beaucoup trop exigeant avec lui-même. Il ne respecte pas ses limites et se fait vivre beaucoup de stress. Il est injuste envers lui-même, car il se critique et a de la difficulté à voir ses qualités et ce qu'il fait de bien. Il souffre quand il ne voit seulement que ce qui n'est pas fait ou l'erreur qui a été com-

mise. Il se fait souffrir en ayant de la difficulté à se faire plaisir.

J'ai mentionné plus tôt l'importance d'accepter inconditionnellement nos blessures. Il est aussi nécessaire d'accepter les masques que tu as permis à ton ego de créer pour les cacher et pour t'éviter de souffrir. **Aimer et accepter une blessure signifie la reconnaître, savoir que tu es revenu sur cette terre pour guérir ce genre de blessure et accepter que ton ego a voulu te protéger en créant un masque.** Ensuite, remercie-toi d'avoir eu le courage de créer et d'entretenir un masque qui a contribué à t'aider à survivre.

Aujourd'hui, par contre, ce masque te nuit plus qu'il ne t'aide. Le temps est venu pour toi de décider que tu peux survivre même si tu te sens blessé. Tu n'es plus ce petit enfant qui ne pouvait pas gérer sa blessure. Tu es maintenant un adulte avec plus d'expérience et plus de maturité, avec une vision différente sur la vie et qui a l'intention dorénavant de s'aimer davantage.

J'ai mentionné dans le premier chapitre que nous passons par quatre étapes lorsque nous nous créons une blessure. La première est celle où nous sommes nous-mêmes. La deuxième consiste à ressentir de la douleur en découvrant que nous ne pouvons pas être nous-mêmes, car cela ne fait pas l'affaire des adultes autour de nous. Malheureusement, les adultes ne réalisent pas que l'enfant essaie de découvrir qui il est et, au lieu de le laisser être lui-même, ils sont davantage occupés à dire à l'enfant qui il devrait être. La troisième étape représente celle de la révolte face à la douleur vécue. C'est à ce moment que l'enfant commence à faire des crises et à résister à ses parents. La dernière étape, la résignation, est celle où nous décidons de

nous créer un masque pour essayer de ne pas décevoir les autres et surtout pour ne pas revivre la souffrance qui résulte du fait de ne pas avoir été acceptés lorsque nous étions nous-mêmes.

La guérison sera complétée lorsque tu arriveras à inverser ces quatre étapes en commençant par la quatrième et en retournant à la première, celle où tu redeviens toi-même. Dans ce processus, la première chose à faire est de devenir conscient du masque que tu portes. Tu y parviendras grâce aux cinq chapitres décrivant chacune des blessures.

La deuxième étape est vécue lorsque tu éprouves de la révolte à la lecture de ces chapitres ou lorsque tu ressens de la résistance à accepter ta responsabilité, préférant accuser les autres de tes souffrances. Dis-toi bien qu'il est normal pour tout être humain de résister lorsqu'il découvre des aspects de lui qu'il n'aime pas. Cette étape est vécue différemment par chacun. Certains expérimentent plus de révolte et de résistance que d'autres. L'intensité de ta révolte dépend de ton degré d'acceptation, d'ouverture et du degré de ta blessure, au moment où tu prends conscience de ce qui se passe en toi.

La troisième étape est celle où tu dois te donner le droit d'avoir souffert et d'en avoir voulu à l'un de tes parents ou aux deux. Plus tu ressens la souffrance que l'enfant en toi a vécue, plus tu auras de compassion pour lui et plus cette étape sera faite en profondeur. C'est aussi durant cette étape que le lâcher prise envers tes parents se fera en ayant de la compassion pour leur propre souffrance.

Enfin, la quatrième étape est celle où tu redeviens toi-même, celle où tu cesses de croire que tu as encore besoin de porter tes

masques pour te protéger. Tu acceptes que la vie soit remplie d'expériences qui servent à t'apprendre ce qui est bénéfique et intelligent pour toi. C'est ce qui s'appelle l'AMOUR DE SOI. Comme l'amour a un grand pouvoir de guérison et de regain d'énergie, prépare-toi à observer plusieurs transformations dans ta vie : au niveau de tes relations avec les autres ainsi qu'au niveau physique, c'est-à-dire des guérisons ou des changements dans ton corps physique.

Souviens-toi que t'aimer signifie te donner le droit d'être tel que tu es pour le moment et t'accepter même si tu fais aux autres ce que tu leur reproches. L'amour n'a rien à voir avec ce que tu fais ou ce que tu possèdes. T'aimer, c'est donc te donner le droit de parfois blesser les autres en les rejetant, en les abandonnant, en les humiliant, en les trahissant ou en étant injuste envers eux, malgré toi. Voilà une étape importante vers la guérison de tes blessures.

L'amour véritable est l'expérience d'être toi-même.

Pour atteindre cette étape plus rapidement, je te suggère, à la fin de chaque journée, de faire un bilan de ce qui s'est passé. Découvre le masque qui a pris le dessus en te faisant réagir lors de telle situation ou en te dictant ta conduite avec les autres ou avec toi-même. Prends ensuite le temps de noter tes observations sans oublier surtout d'inscrire comment tu t'es senti. Pour terminer, pardonne-toi en te donnant le droit d'avoir utilisé ce masque, sachant qu'à ce moment-là tu croyais sincèrement que c'était le seul moyen de te protéger. Je te rappelle que te sentir coupable et t'accuser est le meilleur moyen pour continuer à réagir de la même façon lorsqu'une situation semblable se représentera.

Aucune transformation n'est possible sans acceptation.

De quelle façon peux-tu savoir si tu vis pleinement cette acceptation? Lorsque tu sauras que ton comportement qui vient d'affecter quelqu'un d'autre ou toi-même fait partie d'être un humain et que tu acceptes d'en assumer les conséquences, quelles qu'elles soient. Cette notion de responsabilité est primordiale pour t'accepter véritablement. Le fait d'être humain signifie que tu ne peux pas plaire à tous et que tu as le droit d'avoir certaines réactions humaines qui peuvent déplaire : accepte-toi sans te juger ni te critiquer.

L'acceptation est donc l'élément déclencheur pour mettre en marche la guérison.

En effet, tu découvriras, à ta grande surprise, que plus tu te donnes le droit de trahir, de rejeter, d'abandonner, d'humilier, d'être injuste, moins tu le feras! Surprenant, n'est-ce pas? Si tu suis mes enseignements depuis un certain temps, tu n'en es pas étonné. Sinon, je ne te demande pas de me croire ou de comprendre, car cette notion ne peut pas être comprise intellectuellement. Elle a plutôt besoin d'être expérimentée.

Je répète cette grande loi spirituelle d'amour dans tous mes livres, ateliers et conférences, car elle a besoin d'être entendue à maintes reprises avant d'être intégrée. En te donnant le droit de faire aux autres ce que tu crains de vivre au point de t'avoir créé un ou des masques pour te protéger, il te sera beaucoup plus facile de donner le droit aux autres d'agir de la sorte et de parfois avoir des comportements qui viennent réveiller tes blessures.

Prenons l'exemple du père qui décide de déshériter l'une de ses filles qui s'est complètement rebellée contre lui. Elle n'a pas voulu faire des études et devenir « quelqu'un de bien » comme il s'y attendait, vu son grand talent. Elle peut percevoir cette décision comme étant une trahison, un abandon, un rejet, une humiliation ou une injustice. Tout dépend de ce qu'elle est venue régler sur Terre. J'ai connu une jeune femme qui a vécu cette expérience et elle l'a ressentie comme une trahison parce qu'elle n'aurait jamais cru que son père irait jusque-là. Elle espérait plutôt que son père l'accepte dans ses choix en finissant par admettre qu'elle avait le droit de faire ce qu'elle voulait de sa vie.

Le seul moyen pour elle de guérir cette blessure et d'arrêter de s'attirer des situations où elle vit de la trahison avec les hommes de sa vie est, en premier lieu, de réaliser que son père s'est lui aussi senti trahi par elle. Le fait que sa fille n'ait pas répondu à ses attentes est pour lui une forme de trahison. Il peut se dire qu'après tout ce qu'il a fait pour elle, elle aurait dû être reconnaissante, devenir une jeune femme plus responsable et lui faire honneur. Il espérait lui aussi qu'elle revienne un jour lui dire qu'il avait raison et lui faire amende honorable. Ce qui se passe entre le père et sa fille nous indique que cet homme a vécu ce même genre de trahison avec sa propre mère et que cette dernière l'a expérimentée elle aussi avec lui.

En vérifiant ce que nos parents ont vécu lorsqu'ils étaient plus jeunes, nous nous apercevons que l'histoire se répète de génération en génération, et ce, tant qu'un pardon véritable n'a pas été fait. Cela nous aide à avoir plus de compassion et de compréhension à l'égard de nos parents. Lorsque tu auras découvert tes blessures, je te suggère fortement de vérifier avec tes parents s'ils ont connu les mêmes blessures. Souviens-toi

qu'ils n'aient pas nécessairement vécu des expériences identiques aux tiennes mais qu'ils auront plutôt ressenti les mêmes blessures et accusé leurs parents des mêmes choses que toi.

Cette démarche devient facile à faire lorsque nous arrêtons de nous accuser des comportements dictés par nos blessures et que nous acceptons que cela fasse partie d'être un humain. Nous nous sentons alors beaucoup plus à l'aise pour en parler avec nos parents sans avoir peur d'être accusés, et cela les amène à se dévoiler davantage s'ils ne se sentent pas jugés. Lorsque tu en discutes avec eux, tu les aides à faire leur processus de pardon avec leur propre parent. Cela les aidera également à se donner le droit, à eux aussi, d'être des humains, d'avoir des blessures qui les font réagir et de se comporter parfois à l'opposé de ce qu'ils voudraient.

Lorsque tu parleras au parent avec qui tu as vécu une blessure, je te suggère en plus de vérifier avec lui s'il a expérimenté la même blessure avec toi. Si, par exemple, tu es une femme et que tu dises à ta mère que tu as vécu du rejet avec elle depuis ton adolescence, demande-lui s'il lui est arrivé de se sentir rejeté par toi. Cela peut lui permettre de se libérer d'émotions longtemps retenues et souvent inconscientes. Grâce à toi, ta mère pourra en devenir consciente. Tu pourrais, par la suite, la faire parler de ce qu'elle a vécu avec sa propre mère. (Cet exemple s'adresse aussi aux hommes avec leur père). Pour plus de détails sur le pardon véritable, je te suggère la lecture de mes autres livres¹ *dans lesquels j'en parle*.

1 Écoute Ton Corps, tome 1, Écoute Ton Corps encore (tome 2), livret collection Les Émotions, les sentiments et le pardon et Ton corps dit : "Aime-toi!"

Je te rappelle que si tu as idéalisé le parent avec qui tu as vécu une blessure et surtout si tu considérais ce parent comme un saint, il est tout à fait normal que tu trouves difficile de te donner le droit de lui en avoir voulu. Dis-toi bien que si ce parent avait l'air d'un saint à tes yeux, c'est probablement qu'il avait la blessure d'injustice et qu'il arrivait à se contrôler suffisamment pour ne pas montrer ce qu'il ressentait. Les personnes du type *masochiste* peuvent aussi facilement passer pour des saints à cause de leur grand dévouement.

Voici quelques moyens qui t'indiqueront que tes blessures sont en bonne voie de guérison.

- Ta blessure de REJET est en voie de guérison lorsque tu prends de plus en plus ta place, que tu oses t'affirmer. En plus, si quelqu'un semble oublier que tu existes, tu peux être quand même bien dans ta peau. Il t'arrive beaucoup moins de situations où tu as peur de vivre de la panique.
- Ta blessure d'ABANDON est en train de se rétablir lorsque tu te sens bien même si tu es seul et que tu recherches moins l'attention. La vie est moins dramatique. Tu as de plus en plus envie d'entreprendre des projets et même si les autres ne t'appuient pas, tu peux continuer.
- Ta blessure d'HUMILIATION est en voie de guérison lorsque tu prends le temps de vérifier tes besoins avant de dire oui aux autres. Tu en prends beaucoup moins sur tes épaules et tu te sens plus libre. Tu arrêtes de te créer des limites pour toi. Tu es capable également de faire des demandes sans te croire dérangeant, voire emmerdant.
- Ta blessure de TRAHISON est en voie de guérison lorsque tu ne vis plus autant d'émotions au moment où quelqu'un

ou quelque chose vient déranger tes plans. Tu lâches prise plus facilement. Je précise que **lâcher prise signifie arrêter d'être attaché aux résultats, arrêter de vouloir que tout se passe selon notre planification**. Tu ne cherches plus à être le centre d'attraction. Lorsque tu es très fier de toi suite à un exploit, tu peux être bien même si les autres ne te reconnaissent pas.

- Ta blessure d'INJUSTICE est en voie de guérison lorsque tu te permets d'être moins perfectionniste, de faire des erreurs sans vivre de colère ou de critique. Tu t'accordes le droit de montrer ta sensibilité, de pleurer devant les autres sans perdre le contrôle et sans peur du jugement des autres.

Un autre merveilleux avantage à guérir nos blessures est que nous devenons autonome plutôt que dépendant affectif. L'autonomie affective est la capacité de savoir ce que nous voulons et de faire les actions nécessaires à sa réalisation; et lorsque nous avons besoin d'aide, nous savons en demander sans attendre que ce soit une personne en particulier qui le fasse. La personne autonome ne dit pas : « Que vais-je devenir seule? » lorsque quelqu'un disparaît de sa vie. Elle a de la peine mais elle le sait au plus profond qu'elle peut survivre seule.

J'espère que la découverte de tes blessures t'apportera beaucoup de compassion pour toi-même et que cela t'aidera à atteindre une plus grande paix intérieure en vivant moins de colère, de honte et de rancune. Je reconnais qu'il n'est pas nécessairement facile de faire face à ce qui nous fait mal. L'être humain a inventé tellement de moyens pour réprimer ses souvenirs douloureux qu'il est très tentant de recourir à une de ces méthodes.

Par contre, plus nous réprimons nos souvenirs douloureux et plus ils se logent profondément dans l'inconscient. Puis, un jour, lorsque nous ne pouvons plus rien enfoncer et que nous atteignons notre limite de contrôle, ces souvenirs refont surface et notre douleur est encore plus difficile à gérer. En affrontant ces blessures et en les guérissant, toute l'énergie qui servait à réprimer et à cacher notre douleur est enfin libérée et peut être utilisée pour des fins beaucoup plus productives, c'est-à-dire pour créer notre vie telle que nous la voulons, et ce, tout en étant nous-mêmes.

N'oublie pas que nous sommes tous sur cette planète pour **nous souvenir de qui nous sommes, que nous sommes tous DIEU, vivant des expériences dans le plan terrestre.** Nous l'avons malheureusement oublié en cours de route, tout au long de nos nombreuses incarnations depuis le début des temps.

Pour se souvenir de qui nous sommes, nous devons devenir conscients de ce que nous ne sommes pas. Nous ne sommes pas nos blessures par exemple. Chaque fois que nous souffrons, nous croyons être ce que nous ne sommes pas. Lorsque tu éprouves de la culpabilité parce que tu viens de rejeter quelqu'un ou que tu viens d'être injuste par exemple, tu crois être le rejet ou l'injustice. Tu n'es pas l'expérience, tu es **DIEU** vivant une expérience sur une planète matérielle. Un autre exemple : lorsque ton corps est malade, tu n'es pas la maladie, tu es une personne vivant l'expérience d'un blocage d'énergie dans une partie de son corps et nous appelons cette expérience, une maladie.

LA VIE EST MERVEILLEUSE ET PARFAITE.

Elle est une suite continue de processus qui nous amènent vers notre seule raison d'être qui est de :

NOUS SOUVENIR QUE NOUS SOMMES DIEU.

Pour terminer ce livre, je tiens à te mentionner les aspects positifs, les forces en nous qui sont reliées aux différents types de caractère. Ces forces sont toujours là, enfouies en chacun de nous. Mais, comme mentionné précédemment, elles sont trop souvent ignorées ou mal utilisées à cause de la place importante attribuée à nos masques; tout cela pour éviter de voir ou de sentir nos blessures. Une fois les blessures guéries, c'est-à-dire quand nous sommes nous-même, sans peur, voici ce qui est susceptible de ressortir de celles-ci :

Derrière le FUYANT (blessure de rejet), se cache une personne capable d'en prendre beaucoup, dotée d'une bonne endurance au travail...

- ♦ *Débrouillarde, douée d'une bonne capacité de créer, d'inventer, d'imaginer;*
- ♦ *Aptitude particulière à travailler seule;*
- ♦ *Efficace et pense à d'innombrables détails;*
- ♦ *Apte à réagir; en mesure de faire ce qu'il faut en cas d'urgence;*
- ♦ *Pas besoin des autres à tout prix. Peut très bien se retirer et être heureuse seule.*

Derrière le DÉPENDANT (blessure d'abandon), se dissimule une personne habile, qui sait très bien faire ses demandes...

Guérison des blessures et transformation des masques

- ♦ Sait ce qu'elle veut. Tenace, persévérante dans ses demandes;
- ♦ Ne lâche pas quand elle est déterminée à obtenir quelque chose;
- ♦ Don de comédienne. Sait capter l'attention des autres;
- ♦ Naturellement gaie, enjouée et sociable, elle reflète la joie de vivre;
- ♦ Capacité d'aider les autres, car s'intéresse à eux et sait comment ils se sentent;
- ♦ Aptitude à utiliser les dons psychiques à bon escient quand les peurs sont maîtrisées;
- ♦ Possède souvent des talents artistiques;
- ♦ Bien que sociable, a besoin de moments de solitude pour se retrouver.

Derrière le MASOCHISTE (blessure d'humiliation), se cache une personne audacieuse, aventurière, possédant de grandes capacités dans beaucoup de domaines, entre autres...

- ♦ Connaît ses besoins et les respecte;
- ♦ Sensible aux besoins des autres, est capable aussi de respecter la liberté de chacun;
- ♦ Bonne médiatrice, conciliatrice. Susceptible de dédramatiser;
- ♦ Joviale, aime le plaisir et rend les autres à l'aise;
- ♦ Est de nature généreuse, serviable, altruiste;

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

- ♦ Talent d'organisatrice. Sait reconnaître ses talents;
 - ♦ Sensuelle, sait se faire plaisir en amour;
 - ♦ D'une grande dignité, elle manifeste de la fierté.
- Derrière le CONTRÔLANT (blessure de trahison), se cache généralement une personne possédant des qualités de chef...
- ♦ Par sa force, est habile à se faire rassurante et protectrice;
 - ♦ Très talentueuse. Sociable et bonne comédienne;
 - ♦ Possède le talent de parler en public;
 - ♦ Aptitude à capter et à faire valoir les talents de chacun en les aidant à acquérir plus de confiance en eux-mêmes;
 - ♦ Capacité à déléguer, ce qui aide les autres à se valoriser;
 - ♦ Sait rapidement comment les autres se sentent et dédramatise en les faisant rire;
 - ♦ Capable de passer à toute vitesse d'un élément à l'autre et de gérer plusieurs choses en même temps;
 - ♦ Prend des décisions rapidement. Trouve ce qui lui est nécessaire et s'entoure de gens dont elle a besoin pour passer à l'action;
 - ♦ Capable de grandes performances à plusieurs niveaux;
 - ♦ Fait confiance à l'Univers et à sa force intérieure. Capacité de lâcher prise complètement.

Derrière le RIGIDE (blessure d'injustice), se dissimule une personne créative, qui a beaucoup d'énergie, dotée d'une grande capacité de travail...

Quérison des blessures et transformation des masques

- ♦ Ordonnée et excellente pour produire un travail qui exige de la précision;
- ♦ Soucieuse, très douée pour s'occuper et veiller aux détails;
- ♦ Capacité de simplifier, d'expliquer clairement pour enseigner;
- ♦ Très sensible, sait ce que les autres ressentent en vérifiant son propre senti;
- ♦ Sait ce qu'elle doit savoir au moment opportun;
- ♦ Trouve la personne juste pour accomplir une tâche spécifique, et la chose exacte et précise à dire;
- ♦ Enthousiaste, vivante et dynamique;
- ♦ N'a pas besoin des autres pour se sentir bien;
- ♦ Tout comme le fuyant, en cas d'urgence, elle sait quoi faire et le fait elle-même;
- ♦ Parvient à faire face aux situations difficiles.

Comme tu as pu le constater, certaines forces se retrouvent dans plus d'une blessure, ce qui a pour effet de décupler ces dernières. Elles deviennent donc des atouts extraordinaires pour manifester ce que tu veux. En reconnaissant la personne unique que tu es, tu ne peux manquer de représenter une source d'inspiration énérgisante.

Je répète que la création de nos masques exprime la plus grande trahison entre toutes, celle d'avoir oublié que nous sommes **DIEU**. Voilà pourquoi l'acrostiche des cinq blessures arrive au mot **TRAHI**.

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

T RAHISON
R EJET
A BANDON
H UMILIATION
I NJUSTICE

Je termine ce livre en t'offrant un poème du poète suédois
Hjalmar Söderberg.

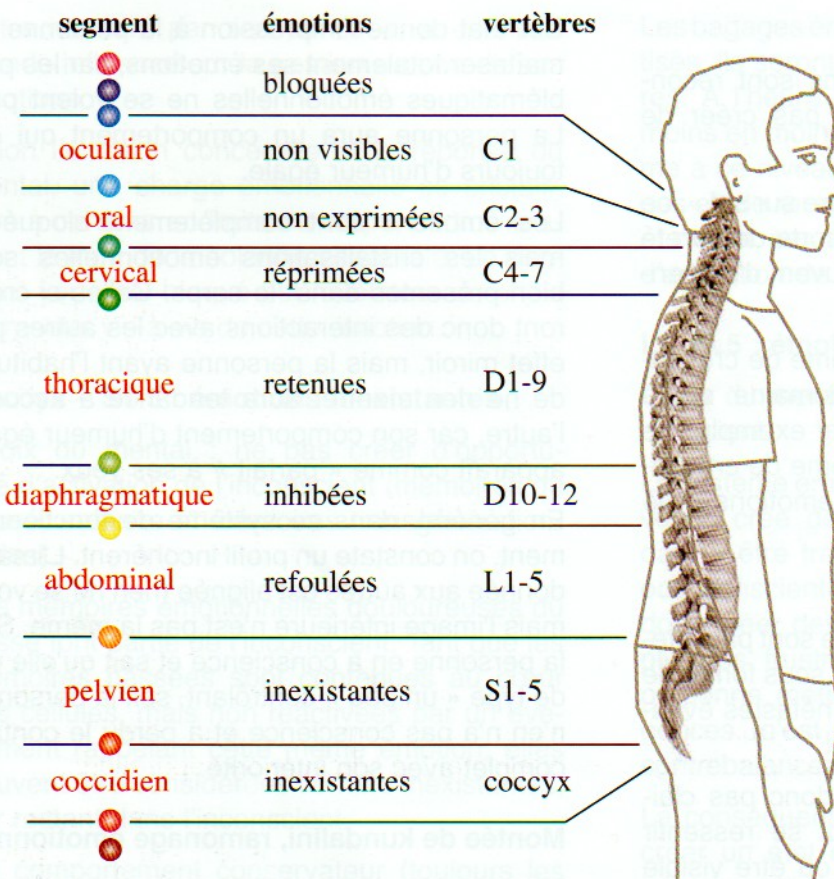
*Nous voulons tous être aimés,
à défaut, être admirés,*

*à défaut, être redoutés,
à défaut, être haïs et méprisés.*

*Nous voulons éveiller une émotion
chez autrui quelle qu'elle soit.*

*L'âme frissonne devant le vide et recherche
le contact à n'importe quel prix.*

Les correspondances entre les segments et l'influence du mental sur les émotions

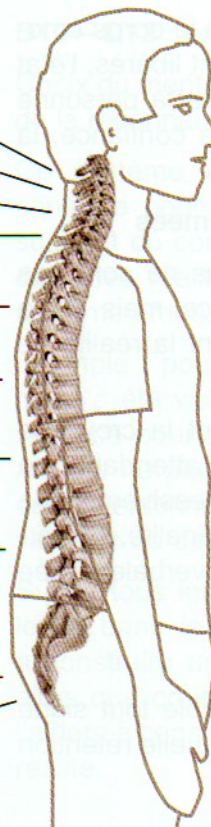


Remarque :

les segments correspondent aux blocages de la kundalini entre les chakras

Les correspondances simplifiées entre les vertèbres et les chakras

organes	chakra	vertèbres
cerveau	Magenta	C1
mâchoire / dents	Bleu	C2
yeux / oreilles	Indigo	C3-5
gorge / thyroïde	Cyan	C6-7
thorax / épaules poumons / peau	Turquoise	D1-4
cœur	Vert	D5-9
vésicule biliaire foie / pancréas rate / reins	Pomme	D9-11
estomac / coudes mains / vessie	Jaune	D12 + L1-3
intestins / sacrum urogénital / colon	Orange	L4-5 + S1-4
rectum / coccyx	Rouge	S5
jambes / pieds	Écarlate	coccyx



Remarque :

notez l'inversion des chakras Indigo et Bleu au niveau des vertèbres

La cristallisation

La cristallisation est le résultat d'une émotion non libérée. Le parcours énergétique portant l'information de cette émotion devient rigide et se cristallise le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'organe ou le membre concerné.

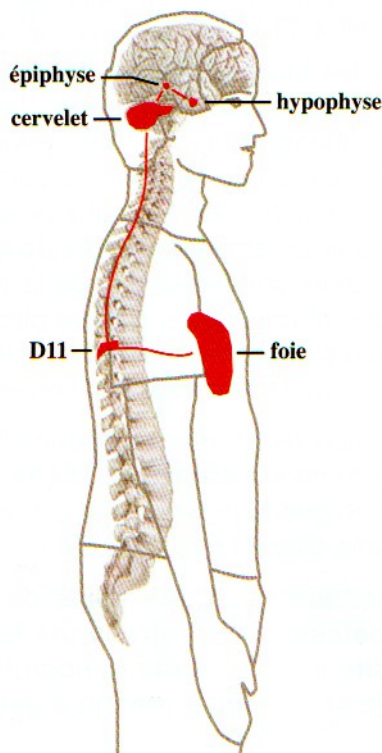
La rétention émotionnelle dépend de la qualité de la gestion mentale (hypophyse et épiphyse)

En simplifiant, l'hypophyse permet la gestion du stress par réponse extérieure (trouver une action qui résoudra le problème), tandis que la combinaison cervelet-épiphyse celle du stress par réponse intérieure (donner au corps ce qu'il demande pour apaiser le déséquilibre).

Un bon fonctionnement de ces deux glandes permettra une réponse adéquate à tout stress car elles combinent les deux besoins.

Généralement, dans nos sociétés, l'aspect extérieur est privilégié, entraînant la notion de remettre son pouvoir à l'autre ou aux situations. Les informations transmises par l'hypophyse seront davantage écoutées que celles transmises par l'épiphyse. Une déconnexion progressive du corps s'ensuit par un excès d'actions extérieures émises par l'hypophyse.

Les réponses intérieures n'étant plus relayées, le corps ne se relâche plus et cristallise, créant au fil du temps un état de fragmentation.



Exemple de bon fonctionnement des glandes en réponse à une tristesse (deuil)

Réponse de l'épiphyse : pleurer, car le corps a besoin d'expulser la charge émotionnelle accumulée dans le poumon afin de respirer librement.

Réponse de l'hypophyse : trouver une solution pour accepter cette séparation (compréhension holistique de la vie pour accepter la mort, voir l'avantage de cette séparation ou ce qu'elle permettra de créer).

S'il y a un mauvais fonctionnement dans la gestion mentale, cela peut donner :

pour l'hypophyse : actions continues pour donner un sens à la disparition de l'être aimé, ce qui équivaut à un refus de cette réalité, fuite dans le travail pour oublier et se couper des émotions ou pensées obsessionnelles par incompréhension et pouvant réactiver continuellement la blessure de séparation;

pour l'épiphyse : émotion de tristesse non évacuée et cristallisée dans le poumon et, petit à petit, déficience de l'organe et maux de dos dans la vertèbre concernée.

La cristallisation résulte donc du non relâchement des émotions dans le corps.

Schéma du chemin de cristallisation

Exemple de cristallisation d'une colère dans le foie.

Une épuration de l'organe permettra de soulager la pathologie mais sera à reconduire régulièrement si le reste du chemin de cristallisation n'est pas libéré.

Les informations de relâchement ou de rétention sont véhiculées à travers le système nerveux le long de la colonne vertébrale.

On retrouve la correspondance des segments, des chakras et des organes.

Un organe ne fonctionnant plus correctement représente la dernière étape de la cristallisation, l'étape visible dans les pathologies.

Le chemin de cristallisation émotionnelle peut être perceptible en amont, lors de douleurs, raideurs, sensibilités ou blocages dans la colonne vertébrale.

Réponses au stress

Le chemin pour retrouver un équilibre après un stress dépendra principalement de la capacité à exprimer l'émotionnel.

Sur la page ci-contre, vous trouverez les deux voies disponibles dans le fonctionnement humain pour répondre à un stress.

Dans la voie de droite, la plus directe, l'émotion est vécue, exprimée et reconnue. C'est la voie empruntée par les petits enfants qui arrivent ainsi à rire juste après avoir vécu une grande tristesse. Ou la voie retrouvée d'une personne reconnaissant l'importance de son émotionnel, se connaissant bien et prenant le temps de relâcher dès que nécessaire les émotions accumulées dans son corps grâce à diverses pratiques.

Si l'émotionnel n'est pas reconnu, il va cristalliser dans les muscles et les organes. Une rigidité interne se crée et cela accroît les tensions émotionnelles intérieures.

Le système nerveux est ainsi soumis à plus de tension et un déséquilibre entre les fonctions sympathiques et parasympathiques apparaît.

Un manque de fluidité s'installe dans le corps et ces blocages entraînent une fatigue à cause d'une circulation énergétique diminuée.

Afin de retrouver l'énergie manquante ou l'équilibre rompu, il ne reste que la solution de compenser la perte énergétique :

par la respiration

Grâce à l'apport d'air ionisé, le corps peut se dépolariser et se décharger. Les électrons contenus dans les particules d'air permettent au système respiratoire de détoxiner le corps.

Le corps est incapable de fonctionner sans air. Plus celui-ci est ionisé, plus la respiration est efficace.

L'exercice physique permet de relâcher les tensions accumulées en augmentant la fréquence cardiaque et la respiration. L'échange dépolarisant peut donc se faire à plus haute dose.

par la nourriture

Les matières absorbées permettent de constituer une base énergétique utilisable et de fournir de l'énergie au corps.

par le sommeil et le repos

En dormant, les fonctions cérébrales de contrôle se relâchent et laissent le corps se détendre. Une grande part de la digestion, grâce au système nerveux parasympathique, se fait à ce moment. La nuit ou la sieste sont donc des moments privilégiés pour digérer l'émotionnel et relâcher le corps physique.

par l'échange ou le vampirisme énergétique

Tous les êtres humains fonctionnant en échanges énergétiques, il est donc possible de récupérer l'énergie dégagée par un autre être humain.

Cet échange peut se faire de manière consciente et voulue par un choix partagé qui permet à deux personnes de répondre à leur besoin (l'un souhaite donner, l'autre recevoir). On retrouve cela dans toutes les relations d'aide. Les deux parties sont respectées, car les limites sont clairement fixées. Une personne arrivant à générer un surplus d'énergie qu'elle offre.

Lorsque ce système est utilisé de manière inconsciente et non en accord entre deux parties, cela s'apparente à du vampirisme. Une personne se retrouve mieux alors que l'autre se sent soudainement fatiguée.

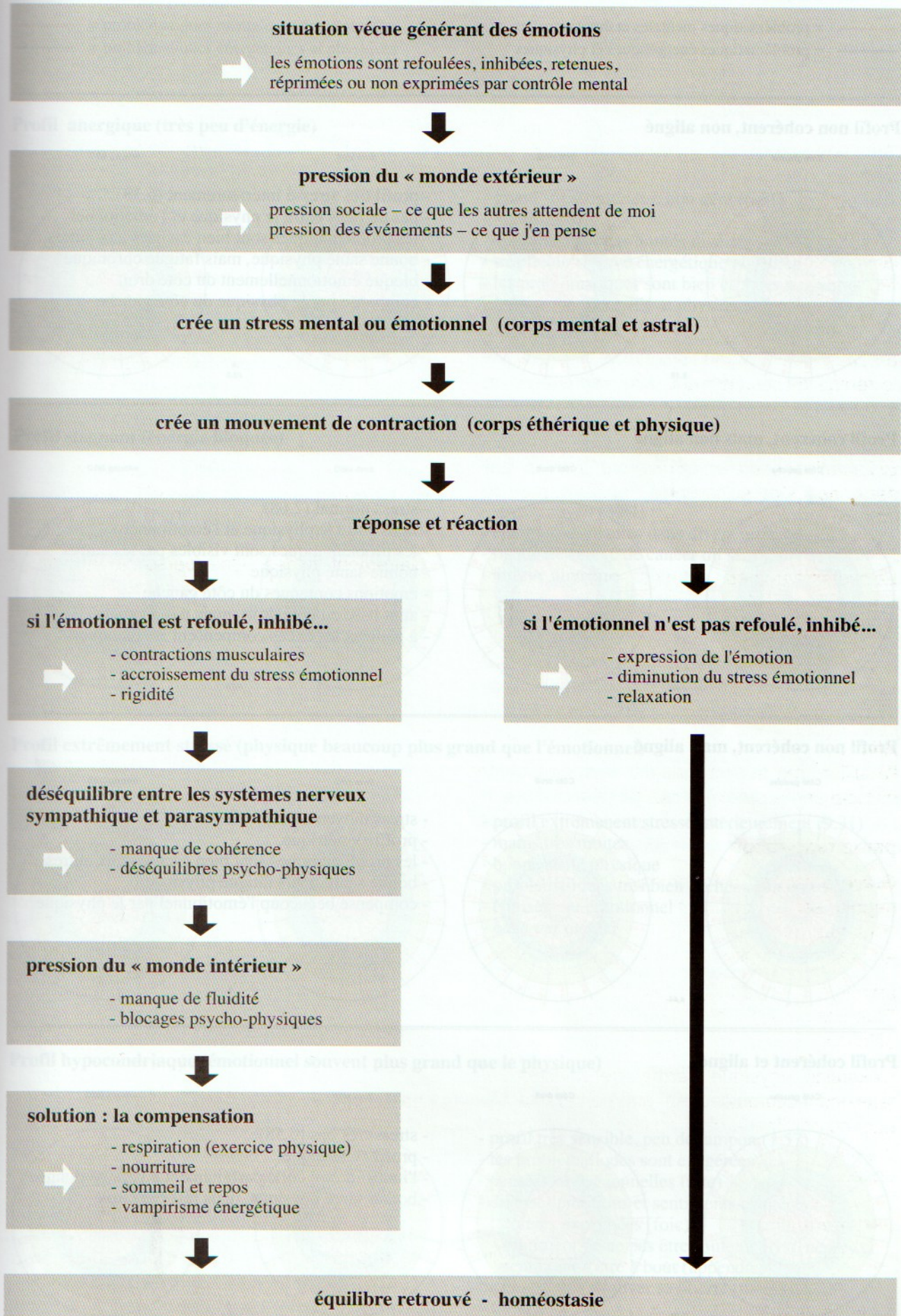
Dans les deux cas, l'énergie manquante chez la personne en perte d'énergie peut être récupérée pour aller mieux.

Lorsque les blocages et les charges deviennent de plus en plus nombreux, la liste des compensations s'allonge. De deux heures de sports par semaine pour se décharger, la personne doit passer à quatre puis à six ce qui entraîne un stress par manque de temps, qui sera alors compensé par de la nourriture, le tout créant une vie de plus en plus chargée occupée à compenser les pertes énergétiques créées par de la rétention émotionnelle.

La libération de la voie émotionnelle créerait ainsi un immense espace de liberté intérieure à condition que la personne ne continue pas à son rythme d'avant par habitude !

En observant ces deux voies de retour à l'homéostasie, nous retrouvons le concept de fluidité à droite dans la libération émotionnelle et de fragmentation à gauche.

Réponses du système nerveux autonome à une situation de stress



Les blessures originelles

La tradition parle de blessures originelles ou plutôt de karma qui marque la vie d'une empreinte. Celle-ci existant parfois même déjà pendant la grossesse.

Cette empreinte est issue de l'histoire des ancêtres, des habitudes familiales qui favorisent certains comportements d'après les croyances, les souffrances et le vécu de chaque membre de la famille.

Ainsi, nous retrouvons des familles dont les habitudes de vie favorisent le renforcement de certains chakras aux dépens d'autres. Des déséquilibres dans la circulation énergétique apparaissent et peuvent être regroupés en schémas de blessures originelles.

Nous héritons donc tous d'un ou de plusieurs schémas dissonants qui seront activés par résonance tout au long de notre vie (voir le schéma ci-dessous).

Cette blessure sera ressentie et subie dans l'enfance, l'enfant n'ayant ni la capacité de discernement ni la capacité d'action.

Puis, par sa relation aux autres lors de l'adolescence, cette blessure est constatée par comparaison avec le vécu des autres et sera souvent compensée pour essayer de retrouver un équilibre.

À l'âge adulte, la personne est amenée à comprendre son propre schéma de déséquilibre. Il s'agira de le transmuter afin de ne pas tomber dans l'excès de compensation.

Ce processus est évolutif; il permet à chacun de grandir, à condition qu'il n'y ait pas de résistances.

Les résistances conduisent à la négation (subir la blessure) ou à l'excès de compensation créant, à la longue, une destruction physique ou émotionnelle créant d'autres blessures.

À travers ce processus, chacun a l'opportunité de découvrir et donner un sens à sa vie et vibrer ou incarner un idéal.

Les vocations sont le résultat d'un engagement provoqué à la base par une blessure originelle. Ces empreintes créant au fur et à mesure le moteur d'évolution de l'être humain.

On retrouve les fameuses épopées des héros mythologiques qui, selon leur blessure originelle, ont tout un parcours à faire pour surmonter leurs faiblesses et découvrir leurs forces (objectif de vie). Ces épreuves traversées, ils incarnent ces qualités et sont reconnus tels des dieux.

Dans l'idéal, tout au long de votre vie, osez être :

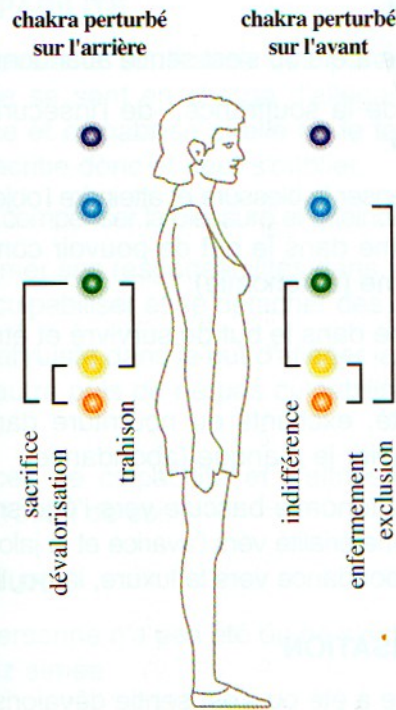
- enfant dans sa spontanéité pour ressentir,
- adolescent dans son individualité pour vous donner ce dont vous avez besoin et compenser,
- adulte dans sa maturité pour comprendre, transmuter et ne plus avoir besoin de compenser (obtenir la force).

Le chemin vers le divin passe par la résolution des blessures originelles et l'incarnation des forces ainsi découvertes.

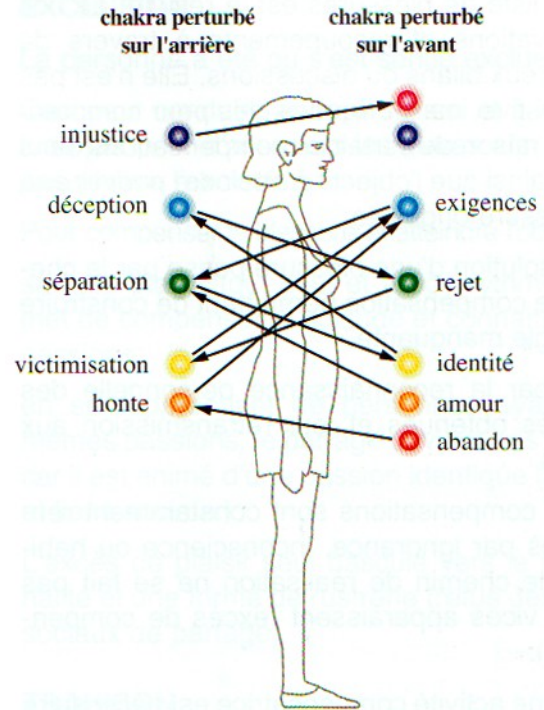
La blessure originelle et les âges de la vie

	Âge	Blessure	Étape
vie terrestre	La transcendance	La blessure a un sens = le dharma	
	L'âge adulte / rapport au conjoint	La blessure est cristallisée	Comprendre et transmuter
	L'adolescence / rapport aux amis	La blessure est vécue	Constater et compenser
	L'enfance / rapport aux parents	La blessure est activée	Ressentir et subir
	La profondeur sacrée	La blessure a une origine = le karma	

Les blessures originelles exprimées par le déséquilibre de deux chakras

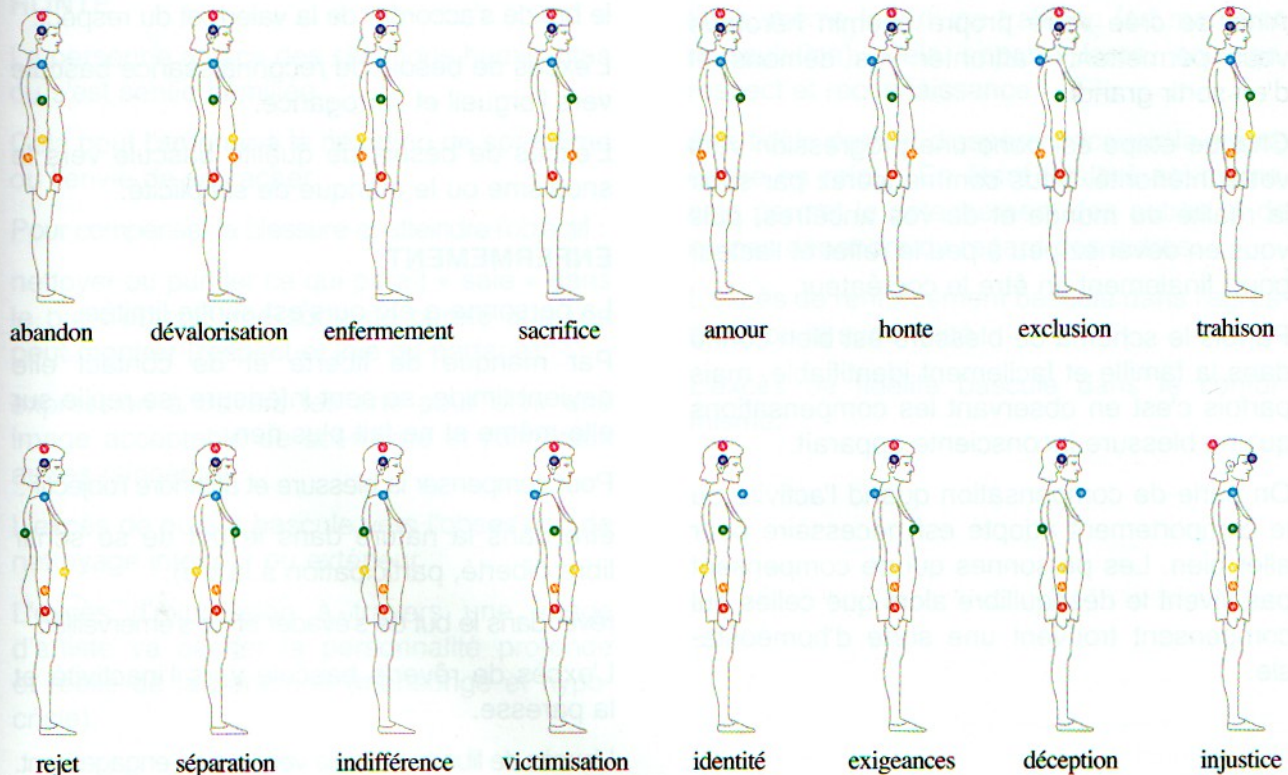


blessures n'impliquant que des chakras perturbés sur l'arrière ou sur l'avant



blessures impliquant un chakra perturbé sur l'arrière et un chakra perturbé sur l'avant

Les blessures originelles selon les perturbations des chakras (décalages au GDV)



Quelques blessures originelles

Cette liste de blessures est le résultat de nos observations et recoupements à travers de nombreux bilans ou discussions. Elle n'est pas exhaustive, mais offre des clés pour comprendre la raison de certaines compensations dans la vie ainsi que l'objectif à atteindre pour libérer la blessure originelle.

La résolution d'une blessure passe par le chemin de compensation permettant de construire l'énergie manquante.

Puis par la reconnaissance personnelle des qualités obtenues et leur retransmission aux autres.

Si les compensations sont constamment renforcées par ignorance, inconscience ou habitude, le chemin de réalisation ne se fait pas et les vices apparaissent (excès de compensation).

Plus une activité compensatrice est nécessaire et indispensable dans le bon équilibre de votre vie, plus le schéma de blessure est présent et se réactive constamment pour éveiller votre conscience.

En compensant vos blessures originelles, vous acquérez les qualités nécessaires à leur transcendance. En offrant et retransmettant ces qualités aux autres, vous validez leur construction à l'intérieur de vous.

Ainsi se crée votre propre chemin héroïque vous permettant d'affronter vos démons et d'en sortir grandi.

Chaque étape est donc une progression vers votre intériorité. Vous commencerez par subir la réalité du monde et de vos ancêtres, puis vous en devenez peu à peu le reflet et l'acteur pour finalement en être le cocréateur.

Parfois le schéma de blessure est bien connu dans la famille et facilement identifiable, mais parfois c'est en observant les compensations qu'une blessure inconsciente apparaît.

On parle de compensation quand l'activité ou le comportement adopté est nécessaire pour aller bien. Les personnes qui ne compensent pas vivent le déséquilibre alors que celles qui compensent trouvent une sorte d'homéostasie.

ABANDON

La personne a été ou s'est sentie abandonnée.

Cela crée de la souffrance, de l'insécurité et un manque.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : sport extrême dans le but de pouvoir compter sur soi-même (autonomie);

matérialisme dans le but de survivre et être en sécurité;

hyperactivité, excitants ou nourriture dans le but de combler le manque (abondance).

L'excès d'autonomie bascule vers l'égoïsme.

L'excès de matérialité vers l'avarice et la jalousie.

L'excès d'abondance vers la luxure, la boulimie.

DÉVALORISATION

La personne a été ou s'est sentie dévalorisée.

Cela conduit à un manque de reconnaissance et de l'irrespect de soi-même par oubli de sa propre valeur.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : être compétent et bien faire dans le but de montrer sa valeur aux autres et à soi-même (reconnaissance);

s'offrir des services ou objets de qualité dans le but de s'accorder de la valeur et du respect.

L'excès de besoin de reconnaissance bascule vers l'orgueil et l'arrogance.

L'excès de besoin de qualité bascule vers le snobisme ou le manque de simplicité.

ENFERMEMENT

La personne a été ou s'est sentie limitée.

Par manque de liberté et de contact elle devient timide, se sent inférieure, se replie sur elle-même et ne fait plus rien.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : être dans la nature dans le but de se sentir libre (liberté, participation à la vie);

rêver dans le but de s'évader et de s'émerveiller.

L'excès de rêverie bascule vers l'inactivité et la paresse.

L'excès de liberté bascule vers le non-engagement.

CULPABILITÉ

Percevant la souffrance des parents, la personne se sent en charge d'alléger leur souffrance et culpabilise si elle ne le fait pas. Elle se sacrifie donc et peut s'oublier.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :
assumer ses responsabilités dans le but de ne pas culpabiliser et se détacher des obligations;
être altruiste dans le but d'alléger la souffrance de l'autre puis de ne pas culpabiliser de recevoir.

L'excès de culpabilité et d'altruisme bascule vers l'oubli de soi.

AMOUR

La personne n'a pas été ou ne s'est pas sentie assez aimée.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :
pratiquer des techniques corporelles tels la danse, le yoga, l'esthétique dans le but de plaire ou se plaire pour oser recevoir de l'amour. La personne développe ainsi un réel charisme attirant l'amour des autres.

L'excès de besoin de beauté bascule vers le masochisme.

HONTE

La personne a vécu des situations humiliantes ou s'est sentie humiliée.

Cela peut l'amener à la négation de soi-même ou l'envie de se cacher.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :
nettoyer ou purifier ce qui paraît « sale » dans le but d'obtenir une sorte de pureté que l'on peut montrer (respect et joie du partage);
expression à travers les arts pour offrir une image acceptable de soi-même et l'offrir aux autres (sincérité).

L'excès de pureté bascule vers l'obsession de nettoyage intérieur ou extérieur.

L'excès d'expression à travers une image d'artiste va cacher la personnalité profonde et réelle de la personne (mensonge et hypocrisie).

EXCLUSION

La personne a été ou s'est sentie exclue.

Ceci peut conduire au repli sur soi et à la solitude par peur d'aller vers les autres afin de ne pas revivre l'exclusion.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :
se faire plaisir tout seul et à son rythme permet de compenser la solitude et connaître ses passions;

en se rapprochant de personnes ayant les mêmes passions, le partage devient très vivant car il est animé d'une passion identique (amitié et liens sociaux).

L'excès de plaisir seul bascule vers la marginalité et une forme de rusterie (refus des liens sociaux de partage).

TRAHISON

La personne a vécu une trahison ou s'est sentie trahie.

Cela peut l'amener à la dureté de cœur pour soi-même par renforcement pour ne pas être blessée à nouveau.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :
être fort permet de mieux encaisser la blessure ou de se sentir puissant dans toutes les situations, même lors d'une trahison (art martiaux, musculation). Cela apporte force, courage, respect et reconnaissance;

être fidèle permet d'espérer recevoir la même chose en retour. En étant fidèle à soi-même, cela permet le détachement des autres et de ne pas dépendre du regard des autres.

L'excès de renforcement bascule dans l'agressivité ou la supériorité.

L'excès de fidélité bascule dans le conformisme.

Quelques blessures originelles

REJET

La personne a été ou s'est sentie rejetée.

Cela peut l'amener à fermer son cœur et être dure pour les autres.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : se rendre indispensable en dirigeant les autres permet d'éviter d'être rejeté. En développant le leadership qui rend service à tout un chacun, le respect de soi et des autres se crée et un lien de sympathie et de tendresse apparaît entre les parties.

L'excès de leadership peut conduire au tyranisme.

SÉPARATION

La personne a vécu une séparation douloureuse.

Ceci peut lui faire vivre un sentiment de vide et de peurs dans le moment présent l'amenant à souhaiter vivre dans la nostalgie et le regret du passé.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : en créant des projets ou des obligations communes, les personnes sont amenées à se lier et à s'engager;

en s'engageant, elles récoltent le fruit de leur participation et obtiennent foi et confiance en elles. Quand elles se sentent assez en confiance, elles se permettent de choisir leur engagement. Ainsi se crée le chemin vers la liberté et l'indépendance.

L'excès de projets ou d'obligations communs peut conduire au chantage affectif et à l'étouffement de l'autre.

INDIFFÉRENCE

La personne a ressenti de l'indifférence vis-à-vis d'elle-même.

Cela peut l'amener au sentiment d'avoir été ignorée et peut créer un état de solitude.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : en aidant ou en étant très généreux, les autres remarquent la présence et n'y sont pas indifférents. Cela peut amener à être participatif dans des associations ou dans le bénévolat.

La personne est fière de ses actions qui sont utiles et louables et cela lui offre l'estime de soi et le respect.

La personne peut également utiliser le positionnement ferme, voire parfois l'agressivité pour se faire remarquer. De l'indifférence où elle avait le sentiment de ne pas exister, elle commence à s'affirmer et se positionner.

L'excès de générosité peut conduire à aider par devoir, s'oublier et vivre par procuration à travers ceux que la personne aide.

VICTIMISATION

La personne a été ou s'est sentie victime.

Cela peut l'amener à se soumettre ou au sentiment d'être soumis. Cet état étant difficilement acceptable, il conduit souvent au déni de la situation afin de pouvoir accepter la réalité.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : se plaindre permet de mettre en avant la situation non respectueuse et ne pas l'occulter;

vivre une ablation d'un organe, d'une partie de soi ou d'une perte d'un bien matériel permet également de porter la trace du résultat du schéma non respectueux et de ne pas fuir cette réalité car elle se rappelle au quotidien;

vivre des situations non respectueuses vise à apprendre le respect de soi en prenant en main la construction de la réalité au lieu de la fuir. En devenant acteur, le pouvoir de choisir se construit. La personne constate le chemin parcouru pour devenir acteur et, au lieu de se plaindre, commence à rire d'elle-même, de ce qu'il a fallu comme « dose » de situation non respectueuse pour commencer à agir.

L'excès de victimisation peut conduire à se rendre malade et à de la cruauté envers soi.

IDENTITÉ

La personne se sent différente des autres et n'arrive pas à s'identifier à sa famille ou son contexte de vie.

Cela peut conduire à un manque d'enthousiasme pour participer à la vie et à un sentiment de ne pas avoir sa place. Elle aura vite tendance à beaucoup se questionner et parfois se prendre la tête pour savoir comment se positionner.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :

à travers les jeux de rôle, le théâtre, l'appartenance à des bandes ou à des sociétés, la personne essaie de trouver les valeurs ou l'identité qui lui parle le plus;

elle peut afficher certaines convictions par des tatouages ou un certain look répertorié. Cela lui permet de construire l'affirmation de soi et un certain rayonnement.

L'excès de recherche d'identité peut conduire à un côté versatile, caméléon, voire l'écèlement de la personnalité.

EXIGENCE

La personne a été ou s'est sentie mise sous la pression d'exigences.

Cela peut l'amener à devenir perfectionniste et à devoir tout contrôler pour y arriver. À force, la rigidité et l'autoritarisme s'installeront.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : en développant le côté rebelle, la personne deviendra sa propre autorité et fixera ses propres exigences;

devenant son propre patron, elle apprendra à être plus souple, plus tolérante et à moins se mettre sous pression car c'est dans son intérêt personnel.

L'excès d'exigences peut conduire à de la maniaquerie et à être autoritaire.

DÉCEPTION

La personne a été déçue ou a le sentiment d'avoir déçu ses parents par exemple.

Cela engendre chez elle de l'insatisfaction vis-à-vis d'elle-même et des regrets. Cela peut conduire également au sentiment d'être inutile et à de la résignation.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif : en se rendant utile ou en créant le besoin chez les autres pour se rendre utile, la personne peut se créer l'occasion d'exprimer un potentiel, voire de trouver sa voie.

L'excès d'utilité peut devenir envahissant et l'excès de résignation peut conduire à la paresse et au manque d'énergie.

INJUSTICE

La personne a vécu ou a eu le sentiment de vivre une injustice.

Cela peut engendrer une forme d'ingratitude vis-à-vis de la vie et le sentiment d'être jugé ou critiqué constamment. Ne faisant pas confiance à la vie injuste, la personne ne lâche jamais prise.

La personne a le sentiment que le jugement ou les actions ne sont jamais favorables pour elle puisqu'il y a de l'injustice, et cela peut la conduire au désespoir.

Pour compenser la blessure et atteindre l'objectif :

un peu d'alcool, de la spiritualité, de l'ordre, aller en montagne ou aimer l'aviation (voler ou aimer les avions) permettent à la personne de s'évader et de lâcher-prise. Elle peut ainsi devenir plus optimiste, patiente et souple d'esprit. La gratitude n'est pas loin !

L'excès d'injustice conduit à vouloir fuir cette réalité injuste par les drogues, les médicaments ou l'alcoolisme.

Certains comportements permettent également de contrer la blessure d'injustice en créant une vision conditionnée de la réalité : le fatalisme, les jeux d'argent pour « inverser le sort », l'ascétisme.

Action des blessures sur certains chakras

Dans les deux planches ci-dessous, vous trouverez un résumé de chaque blessure. Le schéma bioénergétique des chakras impliqués est indiqué.

Nous avons également constaté que la majorité des schémas de blessures finissent par avoir un impact sur les chakras Pomme et Turquoise. Ces deux chakras sont les pivots de gestion du système émotionnel.

Pomme : problématique de confiance, de nourriture, de digestion. Concerne l'alimentaire et la « bouffe ».

Turquoise : problématique de liberté, de tensions intérieures. Concerne la sensibilité extérieure et l'intolérance.

Ainsi la somme de certaines blessures conduira donc à de l'intolérance alimentaire (chakras Turquoise et Pomme bloqués).

Processus de guérison

La guérison est un processus permettant de cheminer vers une résolution d'une problématique. Celle-ci est dite complète lorsque les résonances liées à la problématique n'apparaissent plus dans aucun plan de l'existence et que le bonus lié à ce schéma est disponible et accessible pour la personne.

Ainsi nous constatons cinq grandes étapes de guérison (voir schéma ci-joint).

Phase 1 : compréhension

Cette phase importante du processus permet la reconnaissance de la problématique et ses conséquences sur tous les plans. Elle est la garantie de la mise en route du processus de guérison, car tant que l'existence d'une problématique est ignorée, aucune voie de guérison ne peut être entamée.

La conscientisation amène naturellement à rechercher la compréhension des liens entre la problématique, son origine, ses répercussions dans le corps, les émotions, les pensées, les situations de vie.

Il s'agit d'une phase de collecte d'information qui demande d'être attentif à soi-même afin d'être conscient de ses comportements, ses pensées et son ressenti.

Comportements porteurs : bilans globaux, observation personnelle, écoute corporelle, implication personnelle, connaissance, savoir.

Comportements limitatifs : ignorance, fuite, victimisation, suppression du bouton d'alarme sans avoir compris et accepté l'information véhiculée.

Glande sollicitée pour cette étape : l'hypophyse.

Phase 2 : acceptation

Le processus de guérison peut se poursuivre grâce à l'étape d'acceptation.

On parle d'acceptation quand la personne accueille et ne se positionne pas en conflit vis-à-vis de la problématique. Cet état implique d'obtenir une certaine forme de recul, de relativisation et de lâcher-prise. La situation est acceptée et il n'y a plus de comportements visant à nier ou fuir cette réalité.

Cette prise de recul permet de voir la situation de manière globale et les liens entre les aspects concernés, ce qui renforce par la même occasion la compréhension et la conscientisation de la phase 1.

Cet aller-retour entre les phases 1 et 2 fait partie de l'éveil de conscience. Le but étant d'accroître la connaissance de soi-même et de son environnement. Plus celle-ci est vaste, plus ces deux premières phases sont traversées rapidement.

Comportements porteurs : relaxation, méditation, créativité, toute activité permettant de relâcher l'énergie accumulée dans la tête, changement de contexte et d'habitudes, reconnaissance grâce au partage avec d'autres personnes ayant vécu ou vivant la même problématique, expérimentation de la vie pour apprendre à se connaître.

Comportements limitatifs : jugement, négation, fuite, victimisation, lutte, obligation de trouver une solution (focalisation), refus de se remettre en question.

Glande sollicitée pour cette étape : l'épiphyse.

Phase 3 : harmonisation

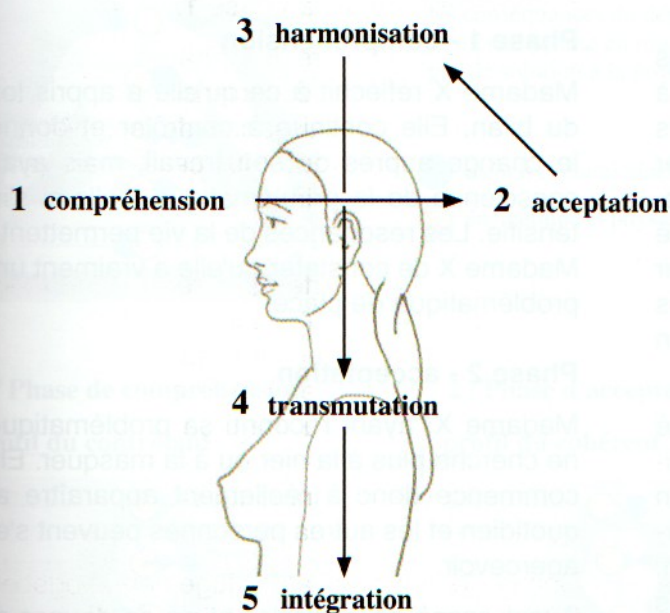
La problématique étant acceptée et comprise, l'étape suivante consiste à obtenir l'information juste permettant un nouvel alignement plus harmonieux afin de transformer un schéma dissonant.

Comportements porteurs : réception de guidance, inspiration, recherche de valeur ou d'idéal, intuition, état de réceptivité, nouveau comportement, adaptabilité.

Comportements limitatifs : résignation, attachement aux éventuels avantages de la situation actuelle, refus d'aide, certitude ancrée, refus d'une autorité supérieure, absence de morale, habitudes ancrées, manque d'adaptabilité.

Glande sollicitée pour cette étape : équilibre entre hypophyse et épiphyse à travers le corps calleux (bon fonctionnement des deux lobes du cerveau).

Processus de guérison



Phase 4 : transmutation (mise en action)

Ayant obtenu l'information de la direction à suivre, il reste l'étape de mise en action.

Cette étape demande de l'énergie pour le passage à l'acte et la mise en mouvement de la nouvelle énergie créatrice.

Comportements porteurs : expérimentation, passage à l'action, optimisme, participation, foi, confiance, présence et vigilance, ressourcement, techniques ou outils permettant d'obtenir de l'énergie ou de relâcher l'énergie.

Comportements limitatifs : inaction, refus des intuitions et informations perçues, fatalisme, pessimisme, manque de confiance, négativité, inattention, répétition d'habitudes, attachement.

Glandes sollicitées pour cette étape : l'hypothalamus en lien avec toutes les glandes et organes du corps, en particulier celle(s) liée(s) à la problématique.

Phase 5 : intégration (réception)

L'intégration consiste à bénéficier de la nouvelle information jusqu'au cœur des cellules. Le rayonnement de l'être est transformé, les résonances dissonantes ne sont plus.

Le processus de guérison est définitif lorsque la personne se retrouve durablement mieux alignée et plus fluide (moins de blocages).

La guérison est en cours si la personne se retrouve mieux alignée physiquement et émotionnellement ou au moins plus cohérente (moins de tensions psycho-physiques).

Réactions typiques suite à une thérapie:

- **en cours d'alignement**
= meilleur alignement et moins de tensions
- **en résistance**
= peu de changement ou davantage de tensions
- **en réaction**
= le système énergétique part à l'opposé et se retrouve très stressé

Les étapes précédentes nous ont permis de toucher l'information juste et l'énergie nécessaire pour sa mise en mouvement vers sa destination finale : le cœur de la matière.

Cette dernière étape demande de récolter le retour de l'expérience de la nouvelle énergie créatrice pour en faire un acquis disponible.

Comportements porteurs : sincérité, confiance, douceur, tendresse, compassion, pardon, sécurité, foi, confort, amour inconditionnel, liberté d'être, gratitude, respect de soi.

Comportements limitatifs : dureté, jugement de soi, inconfort, suractivité, exigences, remettre son pouvoir à l'autre, refus d'une réalité pour soi.

Organes sollicités pour cette étape : toutes les cellules du corps.

Les comportements et les situations évolueront donc selon les étapes traversées, et cela tout au long du processus d'intégrations. Ainsi, de nouveaux comportements ou situation de vie apparaissent, nécessitant d'autres compréhensions et la reprise du processus de guérison étapes par étapes.

Processus évolutif de guérison

En comparant les mesures prises avant et pendant un suivi thérapeutique, nous pouvons évaluer l'évolution dans les phases de guérison ou mettre en avant une éventuelle résistance du patient à une thérapie.

À l'heure actuelle, la majorité des machines servant aux examens médicaux n'arrivent qu'à mesurer la réalité physique. Les médecins n'ont donc pas d'outils permettant d'évaluer de manière scientifique la qualité d'un processus thérapeutique. Ils n'ont que la possibilité de déclarer s'il y a atteinte physique. Pouvoir s'appuyer sur des mesures des autres corps subtils est un atout considérable pour un accompagnement thérapeutique complet.

Sur la planche ci-contre, nous avons détaillé les phases de guérison qui apparaissent clairement grâce aux mesures prises avec un appareil GDV. À côté, des dessins par clairvoyance, illustrant l'évolution de la situation. L'exemple proposé n'est pas un cas réel, mais le résumé de la tendance générale constatée et mesurée sur plus d'une centaine de personnes en processus de guérison.

Ainsi, nous croisons le chemin de Madame X, qui a constaté ces derniers temps qu'elle ne digère plus très bien, a des nausées, manque d'énergie et a un sommeil perturbé. Elle a l'impression de subir sa vie, de devoir toujours se battre pour avoir sa place et ne trouve pas de solution à ses problèmes. Les soucis tournent en boucle dans sa tête; elle déprime et doit se forcer pour aller travailler.

Premier bilan GDV

Le bilan GDV met en avant la problématique de place observée dans le chakra qui est le plus en tension. Mais cette problématique n'apparaît que dans les plans mental et émotionnel et non dans le physique, complètement aligné. Autrement dit, Madame X ne montre pas aux autres sa problématique, serre les dents et continue d'agir comme si de rien n'était. L'image donnée à l'extérieur est alignée, mais la souffrance émotionnelle intérieure est bien présente. Cet état crée des blocages énergétiques et de la fatigue à cause des tensions intérieures. Les autres ne peuvent pas percevoir son état, puisqu'elle le dissimule, et ne répondront pas à ses besoins vu qu'elle ne les exprime pas.

Nous expliquons à Madame X pourquoi ses corps émotionnel et mental sont en souffrances et qu'il y a un manque de cohérence dans certains aspects de sa vie.

Phase 1 - compréhension

Madame X réfléchit à ce qu'elle a appris lors du bilan. Elle continue à contrôler et donner le change auprès de son travail, mais ayant conscience de la problématique, celle-ci s'intensifie. Les résonances de la vie permettent à Madame X de constater qu'elle a vraiment une problématique de place.

Phase 2 - acceptation

Madame X, ayant reconnu sa problématique, ne cherche plus à la nier ou à la masquer. Elle commence donc à réellement apparaître au quotidien et les autres personnes peuvent s'en apercevoir.

Ayant cessé de contrôler et de se couper de son corps, Madame X commence à ressentir des douleurs de façon plus intense. Les autres commencent à percevoir la situation que Madame X ne cherche plus à masquer.

Phase 3 - harmonisation

Madame X constate qu'elle utilise sa colère, issue d'un manque de place dans sa famille quand elle était enfant, pour s'affirmer dans son quotidien. La colère ne lui permettant pas de se sentir en paix dans une place, elle cherche donc maintenant à libérer cette énergie ayant pris racine dans son passé. Une thérapie avec une intention de travail claire l'aide à faire le pas, à harmoniser son énergie. Le GDV confirme qu'elle est sur la bonne voie, son profil commence à s'aligner.

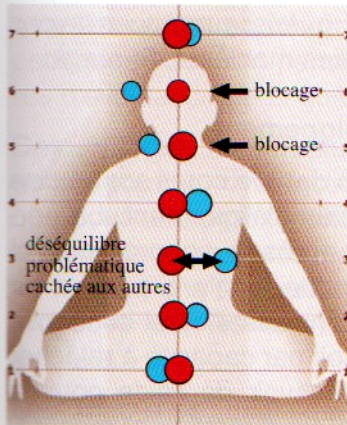
Phase 4 et 5 - transmutation et intégration

Étant de plus en plus alignée, grâce une série de soins ciblés sur sa problématique, sa manière d'être au travail change et est constatée par les collègues. La résonance de vie qu'elle reçoit en retour est alignée et elle se sent à nouveau bien à sa place. L'énergie peut circuler librement partout et sa vie comme ses corps deviennent alignés et sans entraves.

Son aura est à nouveau dense et rayonnante.

Processus évolutif de guérison

Tensions psycho-physiques



Profil cachant une problématique

- un déséquilibre émotionnel sur un chakra indique une problématique
- des blocages sur certains chakras sont les conséquences du déséquilibre
- le mental tourne en rond et ne trouve pas de solution à la problématique

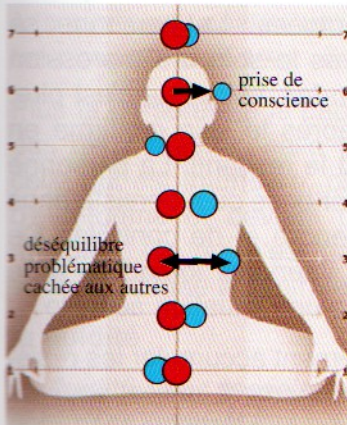
- mental et émotionnel
- énergétique et physique

tensions astrales



1 / Phase de compréhension

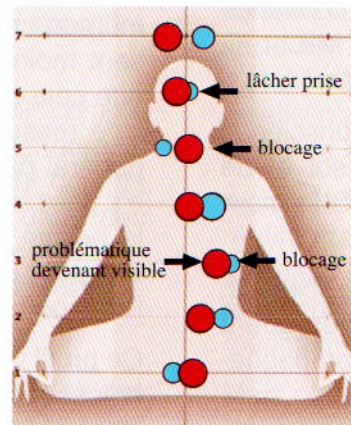
profil du contrôlant



- prise de conscience du déséquilibre
- les blocages restent
- des douleurs apparaissent
- fatigue émotionnelle et mentale

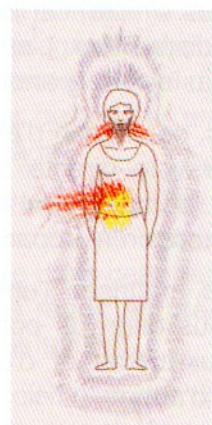
2 / Phase d'acceptation

profil du cohérent



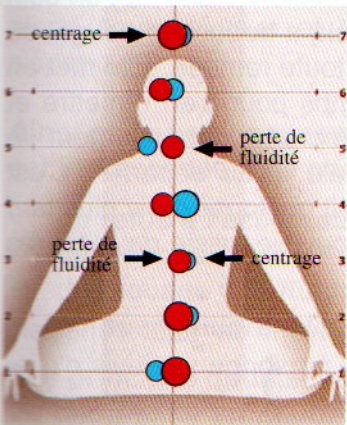
- lâcher-prise du mental
- le physique s'ajuste à l'émotionnel
- la problématique devient visible
- les blocages augmentent
- douleurs plus fortes

phase d'acceptation



3 / Phase d'harmonisation

profil en cours d'alignement

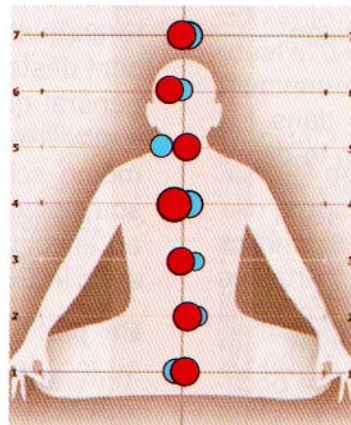


- centrage des chakras, alignement
- le profil devient moins fluide
- fatigue énergétique et physique

4 / Phase de transmutation

5 / Phase d'intégration

profil aligné et fluide



- le profil devient davantage fluide
- l'énergie circule
- le physique compense l'émotionnel

phase d'intégration



De la blessure à la libération

On parle de résistance lorsque deux forces se heurtent plutôt que d'aller dans le même sens. La résistance éloigne la personne de son axe de vie et décale généralement ses corps subtils.

Les résistances peuvent s'intensifier dans chaque corps subtil tout au long de la vie. Plus il y a de corps qui sont en résistance, plus la personne est en souffrance.

De tout temps, l'être humain a su développer des outils pour décoder les destinées, que ce soit par l'astrologie, la numérologie ou les prédictions des devins ou chamans. Il était évident pour nos ancêtres que chaque destinée était unique et comportait plus ou moins de défis pour l'accomplir. Ces techniques ou perceptions permettaient d'accéder aux informations concernant les résistances des corps spirituel et causal.

Ainsi, chaque vie débute par la mise en place du schéma de résistance, créant par ce fait le début du chemin de vie de la personne vers la libération de son propre karma et la réception des bonus karmiques. Il pourra ainsi les offrir à l'humanité pour son évolution.

Les résistances des corps spirituel et causal offrent un sens à l'existence, la première empreinte, et une mission ou destinée à accomplir sur terre.

La première étape vers la libération de notre destinée reviendra à accepter cette mise en place de cette empreinte de départ, en général

à travers la résistance et la souffrance.

Une non-acceptation du vécu par le mental bloque tout processus d'évolution et de libération. Les principes de guérison viseront à libérer les résistances créées dans les corps. En agissant sur le plan de conscience adapté, la libération est optimale.

Par exemple, agir sur l'équilibre énergétique chez une personne qui a un mental très fort et pessimiste sera peu rentable, car elle recréera son déséquilibre immédiatement, ne croyant pas à une issue favorable.

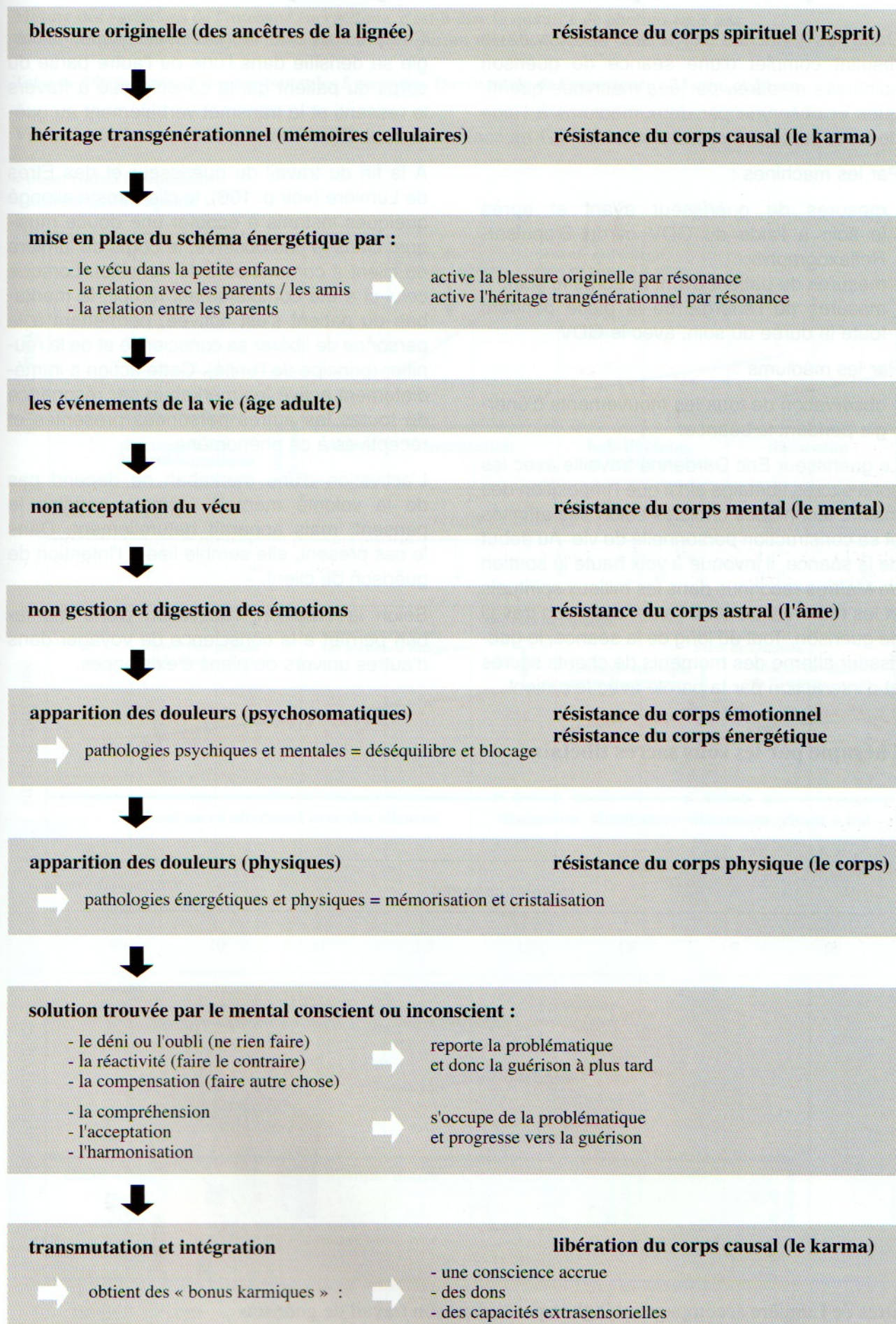
Une grande part du chemin de libération appartient à la personne elle-même, autrement dit de ne pas nourrir une négativité importante dans sa vie. La pensée et la visualisation positive connaissent un grand succès à l'heure actuelle et leur action est bien plus vaste que ce simple concept de base. Nous ne parlons pas de la pensée positive utilisée pour nier la réalité tel que se persuader que tout va bien alors que ce n'est pas le cas. Il s'agit de la capacité à accepter la réalité et de laisser la place à un dénouement libérateur, soit la notion d'espoir.

Ainsi une pensée positive et constructive va de pair avec l'espoir, l'évolution, la libération et l'acceptation. Ce soutien va permettre de s'occuper de la problématique en cheminant vers la guérison jusqu'à l'obtention des bonus karmiques.

Thérapies et plans de conscience

Plan de conscience	Action principale / passe par...
Plan spirituel	Libération de l'âme / évolution et épanouissement personnel
Plan causal	Dénouer les liens de cause à effet / changement de paradigme
Plan mental	Techniques de visualisation ou d'activité symbolique / pensée positive
Plan astral	Libération des émotions / expression de l'émotion
Plan éthérique	Équilibrage des flux énergétiques / ressenti de l'énergie qui circule
Plan physique	Homéostasie, suppression des douleurs / perception corporelle

De la blessure originelle à la libération du karma / les résistances des corps subtils



Technique d'autoguérison

Le savoir, la connaissance de soi et de son environnement ainsi que la capacité à se connecter à tous ses corps sont les qualités utiles pour maîtriser l'autoguérison.

Le principe de base étant de réunifier toutes les forces en tension éventuelle (dualité) pour qu'elles œuvrent dans le même sens (alignement).

Nous avons constaté que deux voies opposées permettaient aisément ce réaligement.

La voie d'en bas : la structure osseuse

En développant un bon ressenti de son corps physique, il est aisé de percevoir un os mal positionné. Celui-ci crée, en général, des tensions dans les muscles ou les fascias créant par ce fait une douleur localisée.

À travers la connaissance de son corps, lors d'un déséquilibre, il est possible de repérer tous les endroits où la structure osseuse n'est plus en place et repositionner chaque os pour libérer les tensions. Cela jusqu'à ce que tout le corps soit détendu avec une sensation d'énergie coulant librement.

Le corps physique se sentant bien, les autres corps se réalignent dessus jusqu'à ressentir un état d'esprit qui est à nouveau libre.

Cette technique demande une bonne connaissance de son corps ainsi qu'un bon ressenti.

Cette technique revient à utiliser la force de la matière pour agir extérieurement sur la structure.

La voie d'en haut : l'esprit

En déplaçant sa conscience dans les plans subtils, notamment le plan spirituel, il est possible d'aller y puiser l'information et le rayonnement cellulaire correct et aligné. Au fur et à mesure que la personne se place en connection spirituelle, le corps se détend et se relâche. La conscience rejoint alors le point d'unité où il n'y a aucune dualité ni forces en tension.

La personne ramène cette conscience dans chaque cellule de son corps et réaligne tout son corps à cette nouvelle vibration.

Cette technique demande de créer un lien avec les plans de guérison spirituelle. Plus cette connexion est pratiquée, plus il est aisé

de contacter cette conscience et d'en ramener ses bienfaits dans le corps.

Cette technique revient à utiliser la force de l'esprit pour agir intérieurement sur la structure.

L'être humain étant à l'image d'une pile entre terre et ciel, il est évident que les deux grandes voies sont celles du bas vers le haut et son inverse, du haut vers le bas. Ces deux voies sont le résumé de toutes les techniques permettant de revenir à son intériorité et de réharmoniser les forces en jeu.

Expérience

Nous avons profité d'un des nombreux aléas de la vie amenant des éléments perturbateurs pour tester notre capacité à nous autoguérir et nous aligner à nouveau. Ce fut l'occasion de le mesurer avec les machines quantiques pour constater l'impact réel de nos techniques.

Dans le cas présent, la technique utilisée a été l'emboîtement et l'ajustement de chaque corps subtils avec celui qui se trouve dans le plan situé juste en dessous, à commencer par le plan mental. Cette technique demande de ressentir chaque décalage et de procéder à l'ajustement exact en déplaçant le corps subtil de la distance nécessaire.

Le bien-être ressenti de même que les mesures des appareils sont sans équivoque; le résultat est excellent, et ce en quelques minutes.

Ce processus demande toutefois de l'énergie pour le mettre en route. Que ce soit d'avoir assez d'énergie pour détendre son corps et repositionner ses os ou assez d'énergie dans l'esprit pour permettre à la conscience de voyager dans les autres plans.

Lorsqu'il n'y a pas assez d'énergie à disposition, soit parce qu'elle est cristallisée ou parce qu'elle est simplement en insuffisance, il est possible de travailler avec une source extérieure d'énergie qui va mettre en mouvement la vôtre (cristaux, lieux énergétiques et sacrés, entités spirituelles, Élémentaux, animaux et humains).

En acquérant une bonne connaissance de vos corps subtils et une bonne écoute de vos besoins réels, vous obtenez un excellent mode d'emploi de votre Être permettant le processus d'autoguérison.

Symbolisme du corps humain

Dans les pages suivantes, nous avons regroupé les planches contenant les correspondances entre les chakras, les organes et les vertèbres, dans le but d'offrir une grille de lecture des blocages du corps humain.

Vous trouverez aussi les relations entre les chakras et les émotions, les peurs, les besoins, les croyances, les objectifs, les dents, les zones réflexes, les doigts, etc.

Plusieurs personnes ont déjà écrit des ouvrages sur le symbolisme du corps humain de façon plus ou moins précise. Nous avons affiné le système grâce à plusieurs centaines de bilans fait au GDV et par recoupement avec les problématiques des personnes mesurées.

Chakras, vertèbres et organes

La première planche montre les liens entre les vertèbres, les chakras et les organes. Selon le chemin de cristallisation vu précédemment, apparaissent d'abord des tensions ou blocages dans la colonne vertébrale avant de terminer par une atteinte de l'organe concerné.

D'où l'importance du travail de libération des tensions accumulées dans la colonne vertébrale pour maintenir un bon système énergétique. Être à l'écoute de l'état de son axe principal, la colonne vertébrale, permet de maintenir son équilibre sur tous les plans.

Les deux planches suivantes offrent une grille complète de décodage des blocages de la colonne vertébrale en différenciant les côtés gauche et droite du corps.

Un blocage énergétique est toujours mis en évidence par une douleur. Celle-ci peut être ressentie intérieurement par la personne sous forme de gêne, de tensions, de blocage ou de douleurs. Si la personne s'est coupée de son ressenti intérieur, ce blocage sera mis en évidence en appuyant de chaque côté d'une vertèbre. La zone bloquée est généralement tendue (nœud musculaire) et douloureuse.

Les blocages non libérés mènent petit à petit à un léger déplacement de la vertèbre qui peuvent se terminer par une pathologie de la colonne dans sa cristallisation finale : hernie discale, scoliose, lordose, cyphose, etc.

Symbolique des organes

Les quatre planches suivantes concernent la symbolique des organes selon la qualité énergétique de ces derniers. On parle de trous et d'amas au GDV, à rapprocher de la notion d'insuffisance et d'excès en médecine chinoise.

Si vous savez que l'un ou l'autre de vos organes fonctionne mal ou vous cause des problèmes ou des douleurs, alors lisez toutes les phrases en lien avec cet organe. Il y en a forcément une qui doit vous parler. Les planches sont prévues pour une utilisation à partir de l'image de l'aura GDV; cependant il est possible de les utiliser à partir de votre ressenti.

Si vous sentez des picotements en passant votre main sur un organe ou une zone du corps, sélectionnez dans votre tête « corps astral » ou « corps éthérique » pour savoir dans quelle planche il faut lire les correspondances. Hélas, il est difficile au ressenti de déterminer si c'est un trou ou un amas énergétique. Lisez donc les deux phrases possibles.

Chakras, émotions et croyances

La page sur les émotions permet, par recoupement, de trouver l'émotion probablement cristallisée dans le corps. Les pages d'après contiennent tous les liens qui peuvent être faits dans les différents plans.

Le corps est le réceptacle des informations de tous les plans. Il offre une grille de lecture parfaite pour comprendre ce que l'on vit à travers toutes ses zones en souffrance. Plus l'habitude est prise de garder à l'intérieur, plus le corps encaissera et cristallisera.

Les maladies dites « d'évacuation » sont des occasions de décristalliser le système. Ce sont les maladies de relâchement total (gastro-entérite, rhume qui coule, grippe avec sueurs, etc). Le but étant pour le corps d'évacuer le surplus.

Les origines des déséquilibres sont donc à rechercher non pas dans le quotidien vécu, mais plus profondément, soit dans des habitudes de vies liées à des blessures vécues, soit dans des mémoires transmises par les ancêtres et réactivées par résonance dans le quotidien.

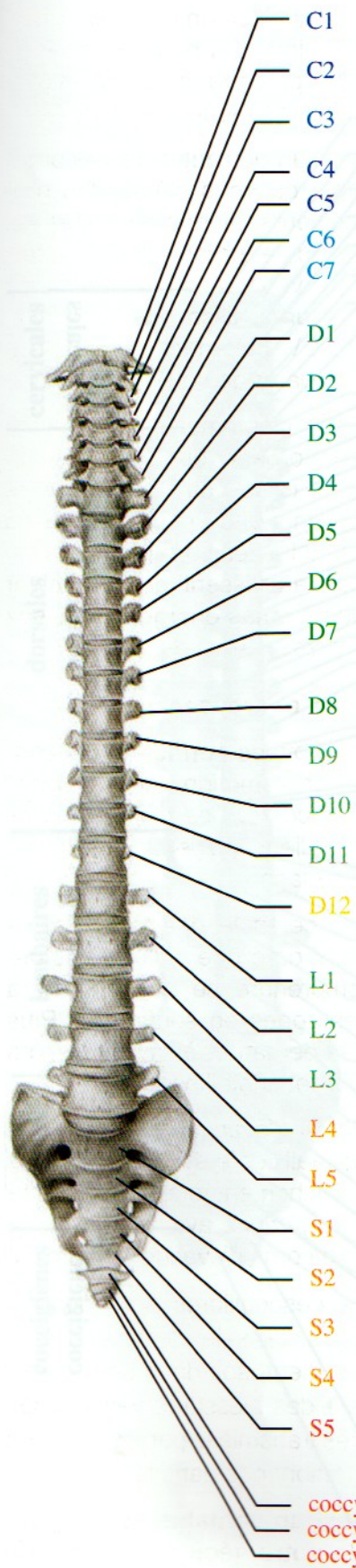
Le corps est ainsi un véritable livre racontant l'histoire de notre vécu et de celui de nos ancêtres.

Vertèbres - Chakras - Organes

av = chakra avant
ar = chakra arrière

1^{re} ligne :
2^e ligne :

chakras et organes principalement concernés
chakras et organes secondairement concernés

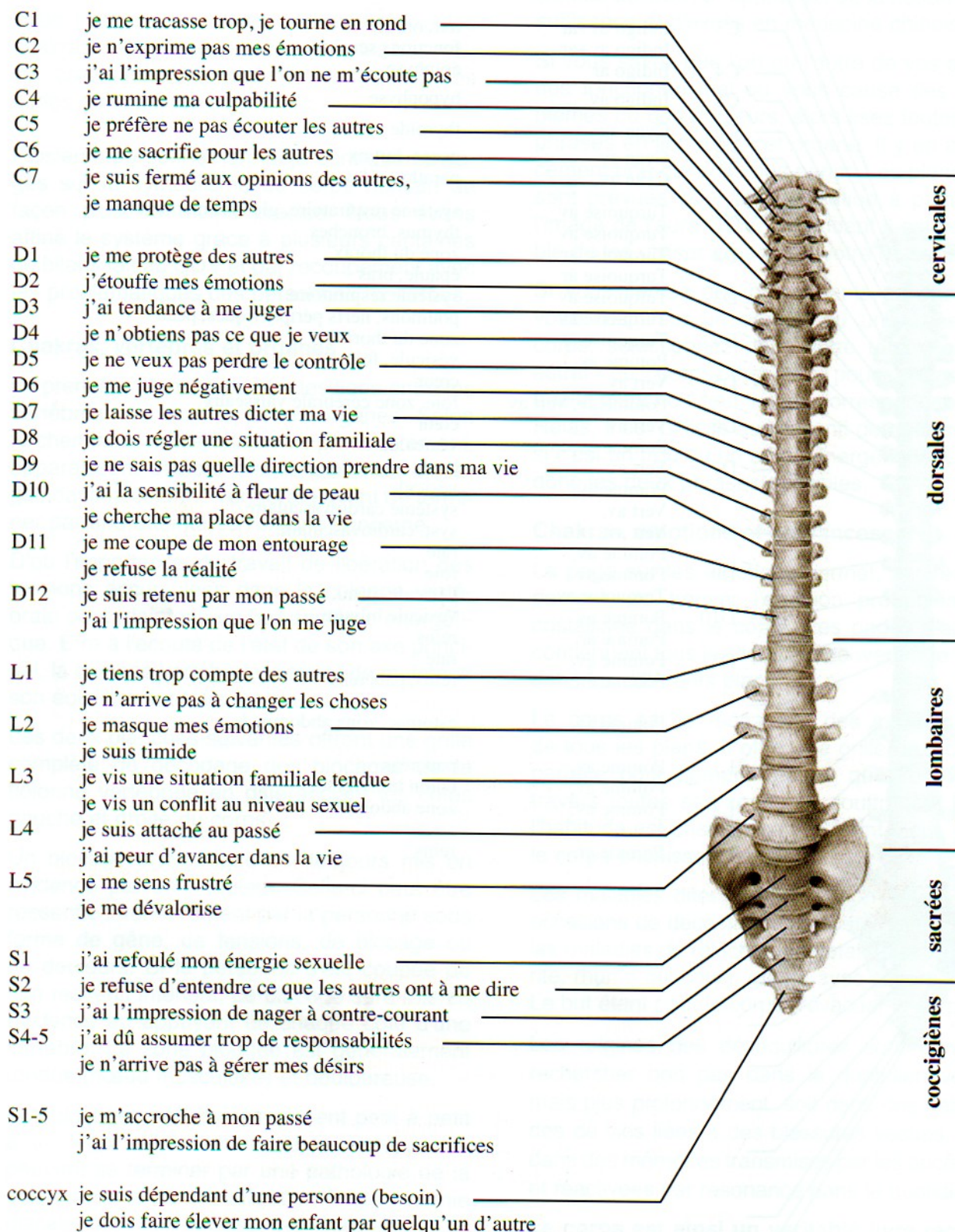


C1	Indigo av Magenta, Écarlate	zone cérébrale, cortex cerveau, système nerveux
C2	Bleu av, Écarlate Écarlate	mâchoire, dents os de la tête
C3	Indigo av+ar Indigo av+ar	œil, oreille fonctions sensibles
C4	Indigo ar	épiphyse
C5	Indigo av	hypophyse
C6	Cyan av	thyroïde
C7	Cyan av Cyan av, Jaune av	gorge, larynx parathyroïdes, coude, main
D1	Turquoise av Turquoise av	système respiratoire, glandes mammaires thymus, bronches
D2	Turquoise ar Turquoise ar	zone du thorax épaule, bras
D3	Turquoise av Turquoise av	système respiratoire poumons, nerfs périphériques, peau
D4	Turquoise ar Pomme av, Écarlate	zone du thorax vésicule, foie, système nerveux
D5	Vert av Pomme av, Vert av	cœur foie, zone cérébrale vaisseaux
D6	Vert av Pomme av, Jaune av	cœur vésicule, jéjunum
D7	Vert av Pomme av, Jaune av	cœur vésicule, duodénum
D8	Vert av, Orange ar Vert av, Écarlate	système cardiovasculaire, pancréas syst. cardiovasculaire, vaisseaux lymphatiques
D9	Pomme av, Écarlate Pomme av	rate foie
D10	Turquoise av, Rouge Pomme av	vésicule, peau, surrénales vésicule biliaire
D11	Pomme ar, Écarlate Pomme av, Écarlate	reins rate
D12	Pomme ar, Orange ar Jaune av Pomme av, Orange av	reins, pancréas duodénum estomac, zone abdominale, jéjunum, intestins
L1	Pomme av, Orange ar Pomme av, Jaune av	pancréas côlon transverse, duodénum, jéjunum
L2	Pomme av, Jaune av Orange av	zone abdominale appendice, enfant intérieur, fœtus
L3	Pomme ar, Écarlate Jaune av, Orange av	reins ovaires, vessie, utérus, genoux, syst. vasculaire
L4	Orange ar Orange av+ar, Écarlate	côlon sigmoïde prostate, utérus, système nerveux
L5	Orange, Jaune av+ar Orange, Jaune av+ar	uro-génital uro-génital
S1	Orange, Jaune av+ar Écarlate	uro-génital système nerveux
S2	Orange av+ar Orange av	côlon ascendant et descendant appendice, cæcum
S3	Orange, Jaune av+ar Jaune av	uro-génital vessie
S4	Orange, Jaune av+ar Rouge	uro-génital rectum
S5	Rouge Écarlate	rectum systèmes nerveux et immunitaire
coccyx	Jaune av	vessie
coccyx	Orange ar, R.	prostate, utérus, rectum
coccyx	Écarlate, Vert av	système cardiovasculaire, coronaires

Les problématiques selon les vertèbres

Selon les douleurs ressenties et selon les trous dans l'aura GDV du plan énergétique et physique

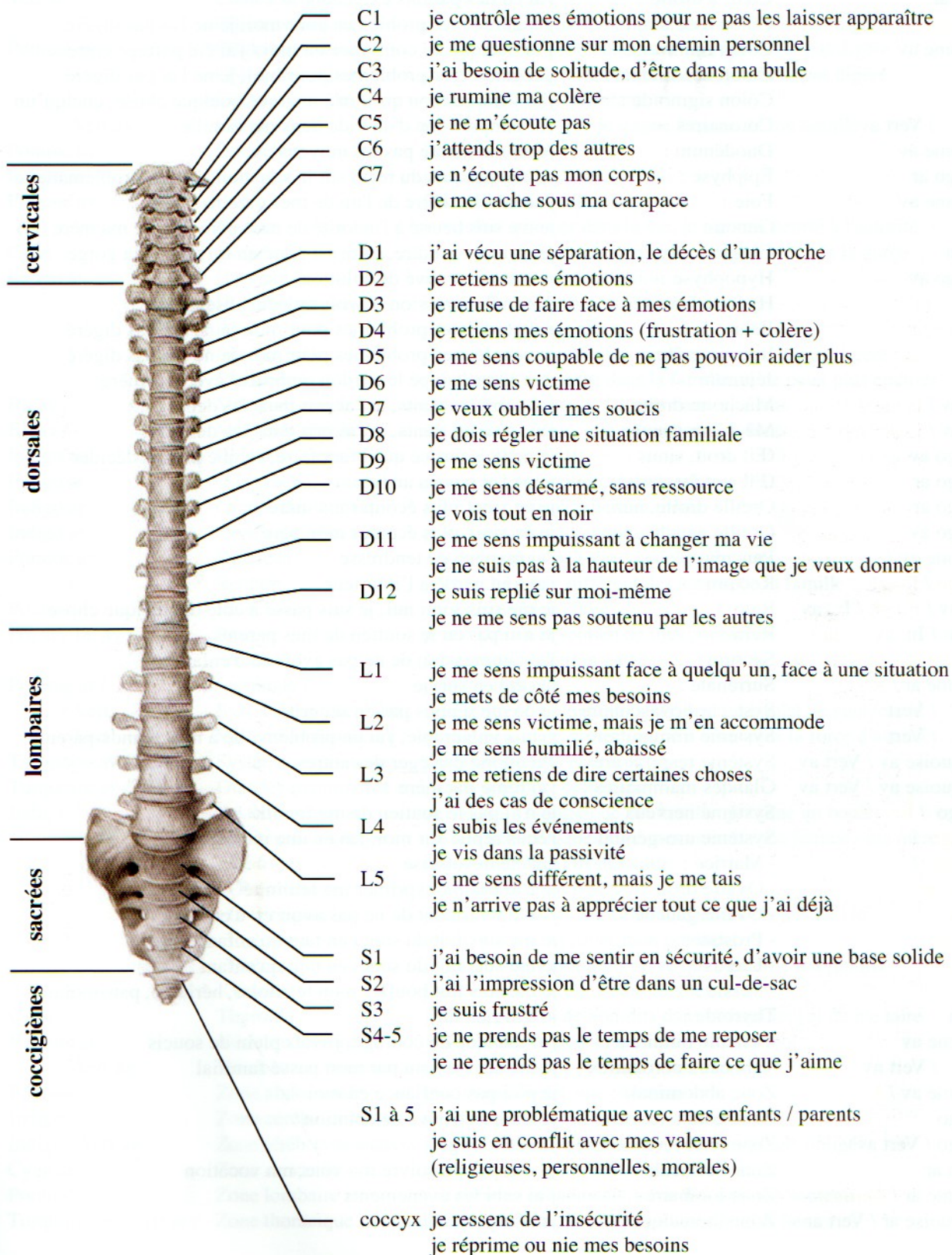
côté gauche



Les problématiques selon les vertèbres

Selon les douleurs ressenties et selon les trous dans l'aura GDV du plan énergétique et physique

côté droit



Les problématiques passées selon les organes et la correspondance avec les chakras

Selon les douleurs ressenties et selon les trous dans l'aura GDV - plan énergétique et physique

Orange av	Appendice :	je n'ai pas eu le choix
Orange av	Cæcum :	je n'ai plus d'énergie
Rouge	Coccyx :	j'ai l'impression d'avoir eu une mère absente
Vert av	Cœur à gauche :	j'ai eu un coup au cœur
Vert ar	Cœur à droite :	j'ai eu des parents exigeants
Orange av	Côlon ascendant :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Pomme av	Côlon transverse :	j'ai manqué de confiance en moi / j'ai été partagé entre...
Orange av	Côlon descendant :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Orange ar	Côlon sigmoïde :	j'ai l'impression qu'il m'a manqué quelque chose, quelque'un
Écarl. / Vert av	Coronaires :	j'ai l'impression d'un vide dans ma famille
Pomme av	Duodénum :	je ne me donne pas les moyens
Indigo ar	Épiphyse :	je n'ai pas pris du recul sur la situation, sur ma problématique
Pomme av	Foie :	j'ai subi la colère de l'un de mes parents
Écarlate	Genou :	je me suis heurté à l'autorité de mon père (D), de ma mère (G)
Cyan	Gorge :	je n'ai rien pu dire, ça m'est resté en travers de la gorge
Indigo av	Hypophyse :	je n'ai pas trouvé de solution
Magenta	Hypothalamus :	j'ai eu l'impression d'avoir un père absent
Orange av	Iléon :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Orange av	Intestin grêle :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Jaune av	Jéjunum :	je n'ai pas coupé le cordon ombilical avec ma mère
Bl. av / Écarl. / Ja. ar	Mâchoire droite :	j'ai serré les dents, je l'ai pris dans les dents
Bl. av / Écarl. / Ja. av	Mâchoire gauche :	j'ai serré les dents, je l'ai pris dans les dents
Indigo av	Œil droit, sinus :	je ne vois pas ce qu'il faut faire, ce que je dois décider
Indigo ar	Œil gauche, sinus :	je ne l'ai pas vu arriver
Indigo ar	Oreille droite, nez,	je ne veux plus écouter ma mère
Indigo av	Oreille gauche, nez,	je ne veux plus écouter mon père
Pomme av / Orange ar	Pancréas :	j'ai manqué de tendresse
Rouge / Écarl.	Rectum :	j'ai tout gardé à l'intérieur
Po. av / Écarl. / In. av	Rate :	je me suis senti nul, je suis passé à côté de quelque chose
Po. ar / In. av / Écarl.	Rein :	je n'ai pas eu le soutien de mes parents
Orange ar	Sacrum :	j'ai l'impression de ne pas avoir eu d'enfance
Pomme ar / Rouge	Surrénale :	j'ai été en survie
Écarl. / Vert	Syst. cardiovasculaire :	je ne me sentais pas en sécurité
Écarl. / Vert	Système immunitaire :	j'étais vulnérable, j'ai un problème lié à mes grands-parents
Turquoise av / Vert av	Système respiratoire :	j'ai dû me protéger des autres
Turquoise av / Vert av	Glandes mammaires :	j'ai renié ma mère
Indigo / Écarlate	Système nerveux :	je n'ai pas le soutien de ma famille
Orange / Jaune	Système uro-génital :	j'étais replié sur moi, j'ai eu une mère absente
Orange / Jaune	- Matrice :	j'ai été dévalorisé
Jaune ar	- Ovaire droit :	je n'ai pas pu exprimer ma féminité
Jaune av	- Ovaire gauche :	j'ai le sentiment de ne pas avoir eu d'enfance
Orange	- Prostate :	je me suis fait du souci en tant qu'enfant
Orange	- Utérus :	je me suis fait du souci en tant qu'enfant
Jaune av	- Vessie :	je me suis fait bouffer mon territoire, héritage, patrimoine
Cyan	Thyroïde :	je n'ai rien dit
Pomme av	Vésicule biliaire :	j'ai manqué de courage, j'avais plein de soucis
Écarl. / Vert av	Vaisseaux coronaires :	je me sens retenu par mon passé familial
Pomme av / Jaune av	Zone abdominale :	je n'ai pas confiance en moi
Indigo	Zone céréb. (cortex) :	je n'ai pas trouvé de solution
Indigo / Vert av	Zone céréb. (vaisseaux) :	j'ai été obligé
Cyan ar	Zone cervicale :	je n'ai pas pu suivre ma voie, ma vocation
Pomme ar / Jaune ar	Zone lombaire :	j'ai subi les événements
Turquoise ar / Vert ar	Zone thoracique :	je n'ai pas eu le choix

Les problématiques passées selon les organes et la correspondance avec les chakras

Selon les pathologies et selon les amas dans l'aura GDV - plan énergétique et physique

Orange av	Appendice :	j'étais à bout, je ne voyais pas d'issue
Orange av	Cæcum :	j'ai eu un choix difficile à faire
Rouge	Coccyx :	j'ai (eu) besoin de me détacher de ma mère, de ses problèmes
Vert av	Cœur à gauche :	j'ai dû prendre sur moi
Vert ar	Cœur à droite :	j'ai dû trop faire pour les autres
Orange av	Côlon ascendant :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Pomme av	Côlon transverse :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Orange av	Côlon descendant :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Orange ar	Côlon sigmoïde :	je stagne en tant qu'enfant
Écarl. / Vert av	Coronaires :	j'ai l'impression que je stagne à cause de ma famille
Pomme av	Duodénum :	j'étais contrarié
Indigo ar	Épiphyse :	je n'ai pas pu prendre du recul
Pomme av	Foie :	j'ai contenu ma colère
Écarlate	Genou :	je voulais avancer dans la vie, je me suis heurté à l'autorité
Cyan	Gorge :	je n'ai pas pu l'avaler, ça m'est resté en travers de la gorge
Indigo av	Hypophyse :	je n'ai pas trouvé de solution
Magenta	Hypothalamus :	je suis en recherche du père absent
Orange av	Iléon :	je stagne dans ma vie
Orange av	Intestin grêle :	j'ai gardé mes problèmes pour moi, je ne l'ai pas digéré
Jaune av	Jéjunum :	j'ai cherché ma place dans la famille, je ne peux plus endurer
Bl. av / Écarl. / Ja. ar	Mâchoire droite :	j'ai serré les dents, je l'ai pris dans les dents
Bl. av / Écarl. / Ja. av	Mâchoire gauche :	j'ai serré les dents, je l'ai pris dans les dents
Indigo av	Œil droit, sinus :	je me voile la face
Indigo ar	Œil gauche, sinus :	je ne veux pas voir la réalité en face
Indigo ar	Oreille droite, nez,	je ne veux plus écouter ma mère
Indigo av	Oreille gauche, nez,	je ne veux plus écouter mon père
Pomme av / Orange ar	Pancréas :	j'ai de la rage vis-à-vis de quelqu'un
Rouge / Écarl.	Rectum :	je cherche à être différent des autres, de la famille
Po. av / Écarl. / In. av	Rate :	j'ai raté quelque chose
Po. ar / In. av / Écarl.	Rein :	je n'ai pas eu le soutien de mes parents
Orange ar	Sacrum :	je m'accroche à mon passé
Pomme ar / Rouge	Surrénale :	j'ai été en survie
Écarl. / Vert	Syst. cardiovasculaire :	j'ai l'impression que ma famille est un boulet, je suis retenu
Écarl. / Vert	Système immunitaire :	j'avais besoin de protection, je n'avais plus la force d'avancer
Turquoise av / Vert av	Système respiratoire :	j'avais besoin de liberté
Turquoise av / Vert av	Glandes mammaires :	j'ai eu une mère étouffante
Indigo / Écarlate	Système nerveux :	je n'ai pas le soutien de ma famille, je traîne un boulet
Orange / Jaune	Système uro-génital :	j'ai des liens toxiques avec mes enfants / ma femme / ma mère
Orange / Jaune	- Matrice :	j'ai eu une mère envahissante
Jaune ar	- Ovaire droite :	j'ai enfermé mon potentiel
Jaune av	- Ovaire gauche :	j'aurai aimé avoir des enfants, d'autres projets de vie
Orange	- Prostate :	je n'ai pas pu exprimer mon potentiel
Orange	- Utérus :	je refoule mes émotions en ce qui concerne ma famille
Jaune av	- Vessie :	j'ai été contrarié dans mes attentes
Cyan	Thyroïde :	j'ai l'impression de non-dits dans la famille, j'ai dû me taire
Pomme av	Vésicule biliaire :	je garde mes soucis et ma rancœur pour moi
Écarl. / Vert av	Vaisseaux coronaires :	je me sens retenu par mon passé familial
Pomme av / Jaune av	Zone abdominale :	je n'ai pas digéré une situation
Indigo	Zone céréb. (cortex) :	j'ai des remords vis-à-vis de la famille
Indigo / Vert av	Zone céréb. (vaisseaux) :	je suis bloqué dans mon choix de vie, je suis obligé
Cyan ar	Zone cervicale :	je n'ai pas pu suivre ma voie, ma vocation
Pomme ar / Jaune ar	Zone lombaire :	j'ai subi les événements, je ne me sens pas soutenu
Turquoise ar / Vert ar	Zone thoracique :	j'ai pris sur moi, je n'ai pas coupé certains liens

Les problématiques actuelles selon les organes et la correspondance avec les chakras

selon les trous dans l'aura GDV - plan mental et émotionnel

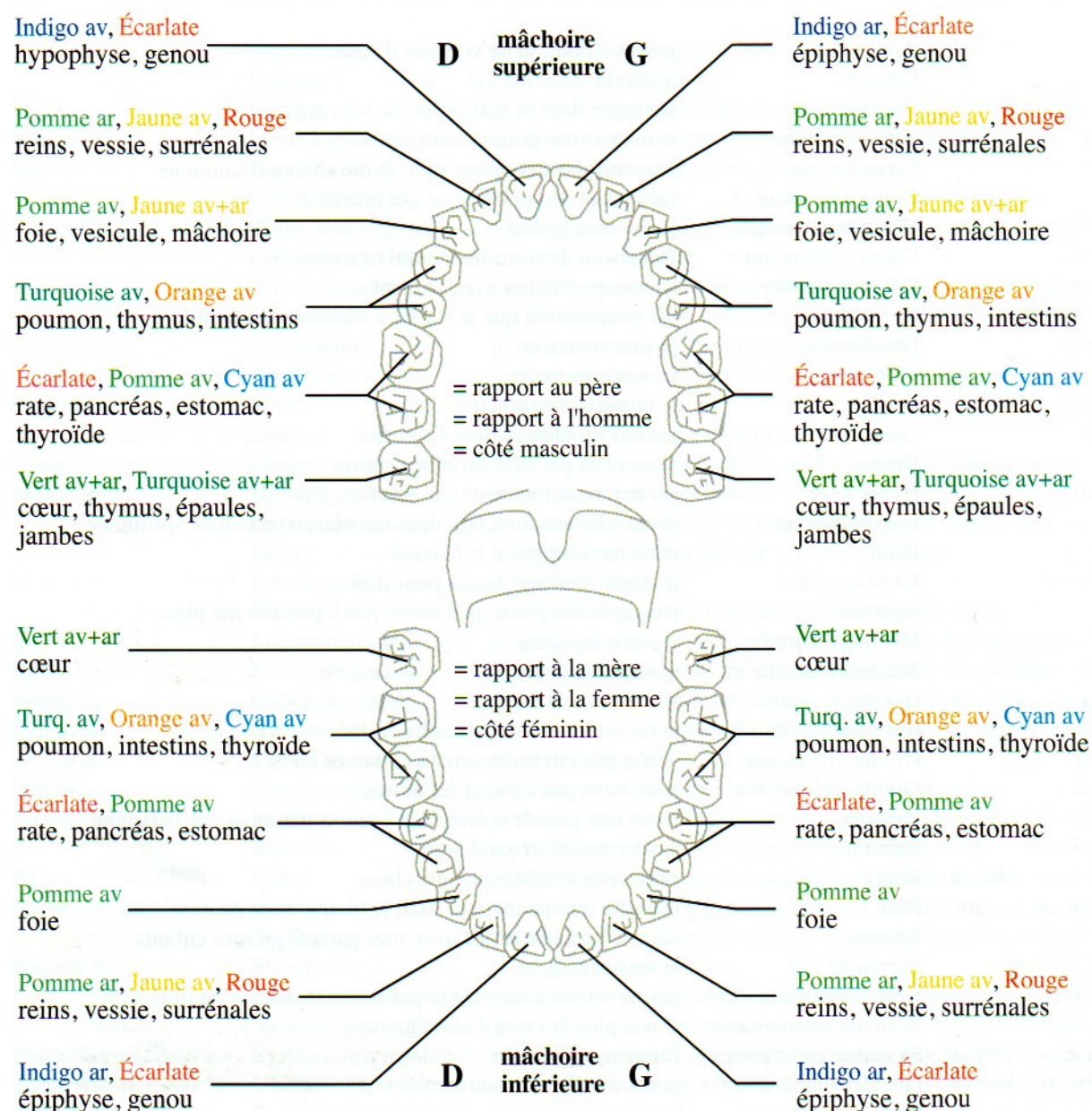
Orange av	Appendice :	je suis dans une impasse
Orange av	Cæcum :	je n'ai pas d'énergie
Rouge	Coccyx :	je ne réalise pas mes objectifs, je ressens un vide comme mère
Vert av	Cœur à gauche :	j'ai eu un coup au cœur, je suis en repli émotionnel
Vert ar	Cœur à droite :	je suis dur avec moi-même, je suis exigeant
Orange av	Côlon ascendant :	je garde à l'intérieur
Pomme av	Côlon transverse :	j'ai l'impression d'être coupé en deux, d'être partagé
Orange av	Côlon descendant :	je garde à l'intérieur
Orange ar	Côlon sigmoïde :	j'ai l'impression qu'il me manque quelque chose, quelqu'un
Écarl. / Vert av	Coronaires :	j'ai l'impression d'un vide dans ma vie
Pomme av	Duodénum :	je ne me donne pas les moyens d'y arriver
Indigo ar	Épiphyse :	je n'arrive pas à faire un choix, à fixer des priorités
Pomme av	Foie :	je suis en colère
Écarlate	Genou :	j'ai de la difficulté à me plier à l'autorité
Cyan	Gorge :	je ne dis pas ce qu'il faudrait, je réprime ma colère
Indigo av	Hypophyse :	je ne trouve pas de solution
Magenta	Hypothalamus :	je ne sais pas où je vais, je reporte mes projets à plus tard
Orange av	Iléon :	je ne garde rien pour moi, je n'ai pas d'énergie
Orange av	Intestin grêle :	je garde à l'intérieur
Jaune av	Jéjunum :	je ne prends pas ma place, je ne trouve pas ma place
Bl. av / Écarl. / Ja. ar	Mâchoire droite :	je serre les dents, je ne me défends pas, je me fais bouffer
Bl. av / Écarl. / Ja. av	Mâchoire gauche :	je serre les dents, je ne me défends pas, je me fais bouffer
Indigo av	Œil droit, sinus :	je ne vois pas ce qu'il faut faire, ce que je dois décider
Indigo ar	Œil gauche, sinus :	je ne vois pas mes priorités, je ne vois pas ce qui m'arrive
Indigo ar	Oreille droite, nez :	je ne m'écoute pas
Indigo av	Oreille gauche, nez :	j'ai l'impression que les autres ne m'écoutent pas
Pomme av / Orange ar	Pancréas :	je ne suis pas satisfait, je ne prends pas soin de moi
Rouge / Écarl.	Rectum :	je retiens mes émotions, je garde tout à l'intérieur
Po. av / Écarl. / In. av	Rate :	je réfléchis trop, je me fixe des exigences trop élevées
Po. ar / In. av / Écarl.	Rein :	je manque d'énergie, je me bloque sur une situation
Orange ar	Sacrum :	j'ai un problème / comme enfant / de couple / avec les enfants
Pomme ar / Rouge	Surrénale :	je ne gère pas mon stress
Écarl. / Vert	Syst. cardiovasculaire :	je n'avance pas, je n'ai pas le retour de mes actions
Écarl. / Vert	Système immunitaire :	je suis fatigué, je me sens vulnérable
Turquoise av / Vert av	Système respiratoire :	je dois me protéger des autres, je me fais envahir
Turquoise av / Vert av	Glandes mammaires :	je m'enferme dans ma bulle
Indigo / Écarlate	Système nerveux :	je ne veux pas d'aide
Orange / Jaune	Système uro-génital :	je suis insatisfait, je réprime mes besoins
Orange / Jaune	- Matrice :	je n'arrive pas à concrétiser mes ambitions
Jaune ar	- Ovaire droit :	je suis blessée dans ma féminité
Jaune av	- Ovaire gauche :	je ne peux pas exprimer ma féminité
Orange	- Prostate :	je me fais du souci pour mes enfants, pour mes projets
Orange	- Utérus :	je me fais du souci pour mes enfants, pour mes projets
Jaune av	- Vessie :	je me fais bouffer mon territoire
Cyan	Thyroïde :	je ne dis rien, je garde pour moi
Pomme av	Vésicule biliaire :	je me fais du souci, j'ai peur de perdre la partie
Écarl. / Vert av	Vaisseaux coronaires :	je suis retenu par mon passé (familial)
Pomme av / Jaune av	Zone abdominale :	je n'ai pas confiance en moi
Indigo	Zone céréb. (cortex) :	je réfléchis trop, je ne trouve pas de solution
Indigo / Vert av	Zone céréb. (vaisseaux) :	je me sens obligé, je n'écoute pas mon cœur
Cyan ar	Zone cervicale :	je ne m'écoute pas, je me pose des questions sur ma destinée
Pomme ar / Jaune ar	Zone lombaire :	j'en ai plein le dos, je ne peux pas déléguer
Turquoise ar / Vert ar	Zone thoracique :	je ne suis pas libre, je n'ai pas le choix, je suis trop exigeant

Les problématiques actuelles selon les organes et la correspondance avec les chakras

Selon les pathologies et selon les amas dans l'aura GDV - plan mental et émotionnel

Orange av	Appendice :	je suis à bout, je ne vois pas d'issue
Orange av	Cæcum :	je stagne dans ma vie
Rouge	Coccyx :	je stagne dans la réalisation de mes projets
Vert av	Cœur à gauche :	je me sacrifie pour les autres
Vert ar	Cœur à droite :	je prends beaucoup sur moi, je me charge d'émotions
Orange av	Côlon ascendant :	j'ai besoin de contrôler ce qui m'arrive
Pomme av	Côlon transverse :	je me sens ignoré
Orange av	Côlon descendant :	j'ai besoin de contrôler ce qui m'arrive
Orange ar	Côlon sigmoïde :	j'ai des problèmes avec l'argent
Écarl. / Vert av	Coronaires :	j'ai l'impression que je stagne à cause de ma famille
Pomme av	Duodénum :	je suis contrarié
Indigo ar	Épiphyse :	je suis impatient
Pomme av	Foie :	je réprime mes colères
Écarlate	Genou :	j'ai des problèmes avec l'autorité
Cyan	Gorge :	je ne peux pas dire certaines choses
Indigo av	Hypophyse :	je cherche activement une solution
Magenta	Hypothalamus :	je cherche une direction dans ma vie, en recherche spirituelle
Orange av	Iléon :	je ne me sens pas à la hauteur
Orange av	Intestin grêle :	je garde mes problèmes pour moi
Jaune av	Jéjunum :	j'ai perdu ma place, je n'arrive pas à prendre ma place
Bl. av / Écarl. / Ja. ar	Mâchoire droite :	je serre les dents
Bl. av / Écarl. / Ja. av	Mâchoire gauche :	je serre les dents
Indigo av	Œil droit, sinus :	je me voile la face
Indigo ar	Œil gauche, sinus :	je ne veux pas voir la réalité en face
Indigo ar	Oreille droite, nez,	je n'ai pas envie d'entendre certaines choses
Indigo av	Oreille gauche, nez,	je ne veux pas écouter les autres
Pomme av / Orange ar	Pancréas :	je vis une grande colère face à une situation, à une personne
Rouge / Écarl.	Rectum :	je suis stressé et surchargé
Po. av / Écarl. / In. av	Rate :	je n'ai pas terminé quelque chose
Po. ar / In. av / Écarl.	Rein :	je garde mes peurs pour moi, je bloque mon énergie
Orange ar	Sacrum :	j'ai une problématique avec mes parents ou mes enfants
Pomme ar / Rouge	Surrénale :	je suis stressé
Écarl. / Vert	Syst. cardiovasculaire :	je suis retenu dans ma vie par des antécédents familiaux
Écarl. / Vert	Système immunitaire :	je n'ai plus la force d'avancer
Turquoise av / Vert av	Système respiratoire :	j'angoisse, j'étouffe
Turquoise av / Vert av	Glandes mammaires :	je donne trop aux autres
Indigo / Écarlate	Système nerveux :	je traîne un boulet
Orange / Jaune	Système uro-génital :	je stagne avec mon conjoint, mes enfants, mes projets
Orange / Jaune	- Matrice :	je n'arrive pas à construire ma vie
Jaune ar	- Ovaire droit :	j'ai mis de côté mon « enfant intérieur »
Jaune av	- Ovaire gauche :	je n'arrive pas à exprimer ma créativité
Orange	- Prostate :	je me sens vieux
Orange	- Utérus :	je me sens obligé d'avoir des relations sexuelles
Jaune av	- Vessie :	je suis contrarié dans mes attentes
Cyan	Thyroïde :	je ne gère pas ou mal mon temps
Pomme av	Vésicule biliaire :	je garde mes soucis et ma rancœur pour moi
Écarl. / Vert av	Vaisseaux coronaires :	je suis retenu par mon passé familial
Pomme av / Jaune av	Zone abdominale :	je ne digère pas la situation
Indigo	Zone céréb. (cortex) :	je cherche une solution mais n'en trouve pas
Indigo / Vert av	Zone céréb. (vaisseaux) :	j'ai plein d'obligations
Cyan ar	Zone cervicale :	je suis bloqué dans mon chemin de vie
Pomme ar / Jaune ar	Zone lombaire :	je me mets trop la pression
Turquoise ar / Vert ar	Zone thoracique :	j'ai besoin de retrouver ma liberté

Les correspondances entre les dents, les chakras et les organes



Etat des dents en correspondance avec la blessure originelle

Si une dent a un problème, notez les chakras en correspondance statistique.
Les chakras impliqués indiquent souvent la blessure originelle.
L'état d'une dent montre la relation que l'on a avec la blessure.

dent en avant = organe fort, la blessure est bien compensée
dent en arrière = organe faible, la blessure n'est pas compensée
dent de travers = indique la blessure
dent avec bague = vouloir maîtriser la blessure
dent cariée = subir la blessure
dent cassée = vouloir couper le lien avec la blessure
dent dévitalisée = manque d'énergie pour affronter la blessure
dent éliminée = victime de la blessure
dent remplacée = se mentir soi-même quant à la blessure

peu, en sortant des limitations que nous avons héritées de nos parents et de nos mémoires inconscientes.

Le travail de groupe de la Thérapie par la danse de l'Ego Conscient est un merveilleux complément au travail individuel. En mettant en scène les situations du passé qui ont été vécues sans la conscience spirituelle, le « danseur » – c'est ainsi que nous appelons le stagiaire qui vient au centre du cercle en demandant le soutien du groupe – peut prendre conscience des mécanismes psychologiques subtils qu'il a utilisés pour survivre. Il comprend que les jeux de despote ou de victime sont des conséquences de la perte de sa conscience divine et, en acceptant de montrer au grand jour les sous-personnalités qu'il a enfouies dans son inconscient, il peut apporter la lumière de la compréhension à toutes ses facettes sombres pour ne plus se juger ni se condamner. Cette thérapie permet souvent de rapides guérisons de maladies diverses car, lorsque la conscience descend dans les caves de l'inconscient profond, le corps physique se régénère d'une manière stupéfiante et très rapide.

Dans nos stages, nous utilisons, Johanne et moi, un puissant exercice de voyage intérieur pour aller nettoyer, dans l'inconscient, les programmes psychiques que nos parents nous ont légués. Nous invitons les participants, après avoir pratiqué les techniques de relaxation d'usage et s'être entourés du soutien de leurs animaux de pouvoir, anges et guides spirituels, à explorer dans chacun de leurs sept centres d'énergie (les chakras) la relation qui existe entre l'homme et la femme. Nous leur disons :

– Avec votre conscience, entrez dans votre premier chakra, à la pointe du coccyx, et imaginez une chambre à coucher. Observez son ameublement et son ambiance. Voyez maintenant une femme.

Comment est-elle habillée, quel âge a-t-elle ? Plongez dans son regard pour y lire ses émotions et ses pensées. Maintenant, laissez apparaître un homme. Observez-le de la même manière. Regardez maintenant quelle est la relation entre l'homme et la femme. Sont-ils complices ou ennemis ? S'aiment-ils ou se détestent-ils ? Observez en détail leurs affinités, leurs connivences ou leurs difficultés relationnelles. Ensuite, laissez venir, dans cette chambre, un enfant. C'est l'enfant cosmique, l'enfant divin qui rit, chante et danse. Il est plein d'amour et tient une épée de lumière (ou une baguette magique) dans la main. Il touche la femme, et elle guérit instantanément de ses maux et misères. Il fait de même avec l'homme. Il leur apporte la guérison de leur relation, si celle-ci était perturbée. Maintenant, la femme est indépendante et heureuse, l'homme aussi, et l'amour inconditionnel coule entre eux et de chacun vers l'enfant. Tous trois sortent de la chambre pour aller jouer dans la nature. Ils rient et se sentent à la fois unis et libres. Chacun est bien avec lui-même et avec les deux autres. Laissez maintenant l'image de cette famille heureuse couler dans toutes vos cellules pour y apporter la santé, faire vibrer tous les recoins de votre corps émotionnel de joie et de bonheur, chasser de votre mental les pensées étroites et l'inonder avec les images et les idées lumineuses qui viennent de l'âme et des mondes célestes.

Ensuite, nous répétons ce processus au niveau du deuxième, du troisième et jusqu'au septième centre d'énergie. Cet exercice, qui peut aussi se pratiquer en séance individuelle, est très puissant pour aider à guérir le complexe d'Oedipe, qui est né de l'habitude de nourrir le conflit qui peut exister entre nos parents. « Pour que papa m'aime, il faut que j'élimine maman, ma rivale », pense une petite fille. « Je vais épouser maman, c'est ma femme ! Papa me gêne, il faut que je l'écarte », pense le petit garçon.

prêt maintenant à ouvrir son cœur et à exprimer sa capacité d'aimer. Il cherche à ne plus être une victime ou un bourreau de lui-même et des autres ; il a soif de se délivrer d'un monde de domination et de souffrance, pour entrer dans le monde de l'amour et vivre avec son quatrième chakra, celui du cœur, totalement ouvert.

Il y a sept chakras principaux qui sont alignés verticalement depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête :

- 1er centre : le chakra racine (sécurité-survie)
- À la base de la colonne vertébrale (pointe du coccyx).
- Comment je me vois moi-même.
- C'est le chakra de la présence physique, qui influence la sexualité, la créativité et les forces de régénération de l'organisme. Il correspond à la survie et la sécurité.

- 2e centre : le chakra de la rate (émotion)
- Juste en dessous du nombril.
- Comment je me sens avec moi-même.
- Correspond à la nature émotionnelle de l'être humain et garde la mémoire de tous les traumatismes psychiques qui surviennent dans la vie.

- 3e centre : le plexus solaire (pouvoir)
- Au niveau du plexus solaire, situé entre les côtes et le nombril dans la région de l'estomac.
- Ce que je pense à propos de moi-même.
- Correspond à l'amour du pouvoir, au désir de réussir et à l'estime de soi-même.

- 4e centre : le chakra du cœur (amour)
- Le chakra du cœur est le centre de l'amour inconditionnel, de la compassion, et de l'harmonie de toutes les formes de vie.

C'est le centre du corps spirituel qui est l'intégration des trois chakras qui sont en dessous et des trois qui sont au-dessus.

- 5e centre : le chakra de la gorge (expression)
- Situé au niveau de la gorge (hauteur de la glande thyroïde).
- Comment je m'exprime.
- Permet d'exprimer ses besoins et de vivre dans l'abondance.

- 6e centre : le chakra du troisième œil (vision intérieure)
- Situé en arrière du front, à la hauteur des sourcils entre les deux yeux. Correspond à l'hypophyse.
- Comment je me perçois moi-même.
- Siège du « juge intérieur », cette partie de nous-mêmes qui porte des jugements sur nous-même ou sur les autres.
- Siège aussi de la clairvoyance, de la claire audience et des autres capacités extra-sensorielles.

- 7e centre : le chakra de la couronne (ange)
- Situé au sommet de la tête. Correspond à l'épiphyse.
- Comment je perçois le sens de ma vie.
- C'est au travers de ce centre que nous recevons le flot d'énergie qui vient de notre être spirituel. Ce chakra correspond à l'ange, c'est-à-dire à la connexion avec notre être de lumière. Lorsque ce chakra est ouvert, l'individu vit en unité avec tout ce qui vit. En fonction de nos expériences personnelles, nous avons filtré l'énergie et l'information qui coulent du corps de lumière, et créé des blocages au niveau des différents chakras, blocages qu'il ne faut pas entendre comme des fermetures totales du fonctionnement de tel ou tel chakra, mais comme une diminution de son flux énergétique, un étrangement qui nous empêche de vivre en pleine conscience et avec une vitalité maximum. Ces blocages ont été constitués par des attitudes psychiques figées qui sont l'amalgame des sous-personnalités du personnage et de ses pensées négatives.

antérieures. Mais ils invitent les parents prêts à ouvrir leur mental à d'autres idées que celles qu'ils ont reçues eux-mêmes dans leur enfance à oser essayer d'y voir clair par eux-mêmes. Comment faire ? Il n'est pas toujours facile de trouver un clairvoyant ou un médium qui puisse vous renseigner...

Il existe pourtant un moyen remarquablement simple d'explorer vous-même cette réalité, pour découvrir ce que votre enfant a pu vivre avant de venir sur terre. C'est le voyage intérieur, ou rêve éveillé dirigé, qui peut se pratiquer dès que l'enfant a cinq ou six ans. Vous l'invitez à s'allonger, à respirer plusieurs fois profondément, à se détendre et à s'imaginer en train de jouer dans un magnifique jardin, le « jardin du cœur ». Laissez l'enfant vous décrire ses jeux et ses découvertes, puis proposez-lui d'aller au bord de la rivière pour boire un peu d'eau, cette eau limpide et cristalline. Proposez-lui de se baigner dans l'eau pour sentir son unité avec l'élément liquide, puis invitez-le à ressortir pour se laisser sécher aux rayons du soleil. Sur la branche d'un arbre, un habit blanc est posé ; invitez-le à s'en revêtir et à sentir alors la présence pleine d'amour de ses guides spirituels et de son ange gardien. Beaucoup d'enfants voient facilement ces personnages spirituels. Si ce n'est pas le cas, demandez à l'enfant de s'imaginer entouré d'êtres qu'il aime. Ensuite, invitez-le à monter dans un rayon de lumière jusqu'à la source de la lumière. Il y pénètre et se sent en unité avec elle. Il reçoit alors l'épée de lumière qui l'accompagnera pour aller explorer ce qui est en lui. Invitez-le à se laisser entraîner par son épée de lumière dans un tunnel, le tunnel du temps, jusqu'à une situation du passé qui sera utile pour mieux vivre le présent. Parvenu à destination, demandez à l'enfant de décrire tout ce qu'il voit. Si un élément menaçant ou chargé d'émotion apparaît, expliquez-lui qu'il suffit de pointer l'épée de lumière vers la

scène pour qu'elle se transforme. Si l'enfant rencontre une expérience dramatique, demandez-lui de créer un nouveau scénario.

Je me souviens d'une petite fille de sept ans qui souffrait d'une sévère myopie. Au cours d'un voyage intérieur, elle vit une scène du Moyen Âge dans laquelle on lui crevait les yeux, car elle était considérée comme une sorcière. Je l'invitai à « changer le film ». Elle fit apparaître un prince qui sauva la jeune fille de ce supplice.

Au grand étonnement de l'ophtalmologue, sa myopie disparut en quelques semaines. Tous les cas ne sont pas aussi spectaculaires, mais il arrive fréquemment que les transformations des mémoires enfouies dans l'inconscient modifient le présent, puisque celui-ci est façonné par l'ensemble de nos expériences antérieures et aussi par la force qui coule de notre âme et nous guide vers notre futur.

Pendant que l'enfant explore ainsi le passé, il décrit souvent des détails qu'il ne peut pas avoir appris dans des livres ou des films. Lorsque ma fille avait six ans, elle me dit à plusieurs reprises : « Ah non, tu ne vas pas encore me battre ! » Comme je ne l'avais jamais battue, cette phrase attira mon attention. Je lui proposai de faire un voyage intérieur pour la comprendre. Elle déboucha sur des images de la Rome antique. J'étais déjà, dans cette vie-là, son père, et je la maltraçais. Quand je lui demandai : « Où habitions-nous ? », elle me décrivit un immeuble en briques de plusieurs étages. Rien ne lui permettait alors de savoir que, dans la cité de Rome, il y avait des immeubles, les *insuloe*, qui abritaient la plèbe. La description des lieux, des coutumes et des costumes des gens qu'elle voyait était un enseignement vivant sur la vie à Rome. Bien sûr, nous refimes ensemble le film en transformant ce Romain irascible en un bon papa, aimant et chaleureux, et notre relation dans le présent en fut nettement améliorée.

nous fit pas d'explications intellectuelles. Elle nous demanda d'enlever nos chaussures puis dirigea, comme une grande prêtresse, une cérémonie qu'elle nous décrivait au fur et à mesure. Chose extraordinaire, la puissance de son évocation et sa capacité d'être en même temps dans le présent et dans le passé nous firent entrer dans une légère transe dans laquelle soudain nous pouvions voir la cérémonie ! Les peintures murales qui avaient presque disparu aux cours des siècles étaient à nouveau pleines de couleurs. Nous pouvions percevoir le son des trompes et des tambours en contemplant la procession des prêtres aux longues robes. La seule personne de notre groupe qui n'ait pu entrer dans le jeu et voir ces images du passé fut une égyptologue du Caire qui nous accompagnait mais qui vouait à l'archéologie une passion purement intellectuelle. De son point de vue, Om Seti était une sorcière peu recommandable et elle refusa d'entrer dans cette dimension où le passé, brusquement, jaillissait hors des pierres lorsque la grande prêtresse, par la puissance de sa conscience, devenait capable d'abolir le temps.

La forte personnalité d'Om Seti nous met devant un dilemme fascinant : était-elle en train de s'accrocher au passé par refus du présent ou sa présence dans le temple d'Abydos et la dimension dans laquelle elle permet aux visiteurs d'entrer sont-elles la continuation logique de sa vie égyptienne ? De la même façon, nous pouvons nous demander si les situations de notre vie correspondent à des tentatives pour retrouver les états confortables et agréables de vies antérieures ou si nous sommes en train de fuir ce qui nous a fait souffrir dans le passé.

Je crois que nous cherchons sans cesse à faire mieux que dans le passé. Nous voulons utiliser les leçons de nos expériences pour parvenir à vivre toujours plus dans l'amour de nous-mêmes et des autres. Que nous en soyons conscients ou

non, notre âme nous guide pour apprendre à vivre toujours plus dans la lumière, la clarté et la conscience.

« Faire mieux » est le leitmotiv de toute situation. Les enfants cherchent à faire mieux que leurs parents, l'être dans son incarnation cherche à faire mieux que dans les vies qui l'ont précédée. Tout est chemin de perfectionnement et d'ouverture consciente à l'amour. Le but ultime est de parvenir à aimer toutes les facettes de notre être d'un même amour éternel et illimité. Nous apprenons à devenir des êtres divins qui, comme leur Père Céleste, ont une patience et une tolérance immense pour tout ce qui fait partie de leur création.

Un jeune homme de vingt ans vint me trouver parce qu'il ne savait pas que faire de sa vie. La seule chose dont il était sûr était de ne pas vouloir ressembler à ses parents ! Mais il n'avait aucun but, ni professionnel, ni personnel. Il avait le sentiment d'être déraciné, de ne pas appartenir à la Terre, de ne se sentir à l'aise nulle part et de ne pas parvenir à nouer de relations intimes et profondes avec d'autres êtres humains. Il était désespéré, songeant même souvent à se suicider. En le conduisant vers les situations importantes de son passé, nous fûmes d'abord confrontés au fait qu'une partie de lui, sage et savante, n'avait pas eu envie de venir sur Terre, considérant que cette planète école était trop peu intéressante pour qu'on puisse s'y épanouir ! Mais d'autres parties de sa personnalité éprouvaient le besoin d'une existence terrestre afin d'y régler des dettes karmiques, de « faire mieux » qu'avant. En plongeant dans le passé ce patient vit défiler sous ses yeux une vie dans laquelle il semblait peu à peu dans l'alcoolisme puis dans la folie. En voyant certains épisodes de cette existence difficile, la sueur perlait sur son visage et des mimiques de souffrance tordaient parfois sa bouche. Je lui rappelais à plusieurs reprises qu'il devait laisser partir les émotions attachées

à ses souvenirs et de rester spectateur des scènes qu'il voyait. Lorsque cette vie se termina, son visage s'apaisa et il me dit :

– Depuis la lumière, je vois l'intérêt de la vie que je viens de vivre. Même si elle a été pleine de souffrances, elle m'a donné une grande compréhension des mécanismes de la dépendance et de la déstructuration de la personnalité. Je comprends maintenant que cette expérience va me permettre d'aider ceux qui sont prisonniers de leurs croyances ou de leurs habitudes.

Lors d'une autre session, nous retrouvâmes qu'il avait été un médecin grec, élève d'Hippocrate et pratiquant une médecine holistique de haute qualité. Ainsi son avenir se dessinait sous ses yeux. En révélant les savoirs enfouis en lui, sur l'art de guérir, il allait pouvoir aider ceux qui sont enfermés dans l'alcoolisme ou d'autres dépendances. Il pourrait soutenir ceux qui ont perdu leur équilibre psychique et les guider vers la santé.

Nombre des expériences que nous vivons ont ce potentiel d'ouvrir notre capacité d'aimer. Comment voulez-vous aider ceux qui souffrent si vous n'avez jamais souffert vous-même ? Dans cette perspective, toute maladie ou toute toxicomanie ne sont que des débuts d'apprentissage pour devenir thérapeute ! Lors d'un séjour aux Indes, je me trouvais, avec un petit groupe de personnes, en face d'un grand sage réputé pour sa sagesse et les miracles qu'il fait quotidiennement. Dans ce groupe se trouvait une femme américaine d'une cinquantaine d'années qui avait l'air triste et résigné. Le sage lui dit quelques mots à l'oreille et elle se mit à pleurer. Peu à peu un immense sourire illumina son visage et ses yeux brillèrent avec l'éclat de la joie. Dès qu'il me fut possible d'être seul avec elle, je lui demandais :

– Mais que vous a-t-il dit ?

Elle me répondit :

– J'ai un fils de vingt-deux ans qui est toxicomane depuis quatre ans. Je n'en ai parlé à personne mais cela me rongait le cœur en me faisant me sentir très coupable. Je pensais en effet que j'avais été une mauvaise mère et que c'était à cause de moi que mon fils avait sombré dans la drogue. Lorsque le sage s'est approché de moi, j'ai senti qu'il me comprenait parfaitement alors même que je ne disais pas un mot. Ce qu'il m'a dit m'a bouleversée. Il m'a en effet chuchoté :

– Arrêtez de vous faire du souci pour votre fils. D'ici quelques mois il sortira de l'héroïne et deviendra un excellent thérapeute !

Ne comprenez-vous pas que pour aider les autres, il faut d'abord avoir fait l'expérience de ce dont ils souffrent ?

– Cette simple phrase, ajouta-t-elle, change complètement ma perspective et fait disparaître ma révolte contre Dieu. Je comprends qu'il me manquait une vision plus large de ma vie et de celle de mon fils. Je perçois maintenant que tout ce que nous vivons fait partie d'un plan divin et intelligent.

Ce cadeau d'un regard plus vaste sur notre existence et celle de nos proches, nous pouvons le faire en montant dans les sphères célestes pour regarder notre vie avec les yeux de notre âme. Nous sortons alors des brumes de l'ignorance, de l'obscurité de notre inconscience. Nous comprenons la beauté de toutes les expériences que nous avons choisi de vivre. L'un des exercices les plus puissants que nous utilisons dans nos séminaires, Johanne et moi, est un voyage intérieur lors duquel chaque participant va être guidé à faire la rencontre de son âme. Une fois qu'il la voit, qu'il sent son amour et se laisse guérir par sa puissance, il fusionne avec elle. Le sentiment d'unité que ressentent la plupart des participants à ce moment est exceptionnel. Il est si bon de retrouver, tout au

fond de soi, cette dimension spirituelle dans laquelle n'existe aucune peur, aucun jugement, aucune comparaison. Il est si doux de se sentir aimé dans toutes les parties de son être, même celles que nous rejetons dans l'ombre parce que nous les baptisons négatives. Il est si guérisseur de sentir la réalité de son âme et de se laisser aimer par elle. Lorsqu'on regarde ensuite le monde qui nous entoure, tout nous apparaît dans une éclatante beauté.

L'un de mes patients, au cours de plusieurs régressions, me décrit quelques éléments de la vie sur la planète Sirius où il s'était rendu avant de s'incarner sur Terre. La description de la vie de cette planète était extraordinaire : les enfants naissent en étant parfaitement conscients de leur plan de vie et, constamment guidés par leur âme, ils accomplissent tout sans heurt, soutenus par tous les adultes, dans une société où tous les conflits ont disparu depuis des siècles. Quand on entend ce genre d'informations, le premier réflexe est évidemment de penser qu'il s'agit de l'imagination débridée d'une personne qui lit trop de romans de science-fiction ! Pourtant, quand on y réfléchit de plus près, n'est-il pas logique qu'il y ait, dans l'univers, des planètes où des êtres ont atteint un niveau d'évolution plus avancé que le nôtre ? Lorsqu'un enfant a six ans, on sait qu'il existe des enfants moins âgés que lui et d'autres plus âgés. Pourquoi ne pas admettre que la Terre a aussi un âge, l'âge de son développement spirituel et qu'il y a par conséquent des planètes plus jeunes et des planètes plus âgées ? Au fil de mes recherches sur ces sujets, j'ai eu l'occasion d'obtenir des renseignements sur ces planètes plus évoluées comme Sirius, les Pléiades ou Vénus, non seulement par les images que me décrivaient mes patients en état de relaxation profonde mais aussi par mes voyages intérieurs et les lectures que j'ai faites. Fasciné par tous ces sujets, j'ai en effet lu un grand nombre de livres de channelling.

Aux États-Unis surtout, cette littérature est abondante et de nombreux ouvrages donnent des informations très précises sur d'autres planètes que la Terre. Savoir qu'il existe des planètes plus avancées sur le plan de la conscience que la Terre est surtout précieux pour nous ouvrir au soutien qu'elles peuvent nous apporter. Si les enfants d'une école primaire jouent tout seuls, les professeurs de l'université voisine ne vont pas les déranger. De la même façon les habitants des planètes qui sont déjà parvenues à vivre en paix et en harmonie ne vont pas interférer avec les problèmes de la Terre, en vertu de la loi du libre arbitre. Mais si nous leur demandons de l'aide, ils peuvent nous en apporter. Ils le font déjà en créant des images positives et des inventions nouvelles qui sont dessinées dans les plans célestes, mises à disposition des personnes de la Terre qui sont capables d'ouvrir leur intuition pour capter ces formes pensées. Les autorités politiques, religieuses et économiques cherchent constamment à ridiculiser toutes les informations concernant les contacts existant entre la Terre et des civilisations extraterrestres. Ceux qui règnent par la menace et la peur doivent à tout prix maintenir leurs sujets dans l'ignorance et la dépendance. De nos jours, le pouvoir économique a remplacé le pouvoir politique et le pouvoir religieux. Toute information qui favorise la vente des produits fabriqués par les industriels est bénie, valorisée à l'extrême alors que tout ce qui risque de faire baisser les ventes est censuré dans les médias. Ainsi les informations spirituelles, qui rappellent la nature divine des êtres humains, sont très dangereuses pour les empires industriels. Car si les gens comprennent qu'ils sont et prennent conscience du fait qu'ils ne peuvent pas mourir, alors leur stress va disparaître et leur besoin de produits artificiels va se dissiper. Alcool, aliments raffinés, médicaments chimiques, drogues illégales, tous ces produits de consommation sont utilisés en grandes quantités par ceux qui vivent dans le stress et la peur de mourir.

Une révolution silencieuse est en marche, principalement aux États-Unis, ce pays qui est dans bien des domaines une dizaine d'années en avance sur tout ce qui se passe en Europe. On peut l'appeler la révolution de la conscience puisqu'elle consiste à sortir des œillères du matérialisme pour explorer tout ce qui existe au-delà du monde matériel. De plus en plus d'hôpitaux utilisent des clowns, des vidéos et des livres comiques pour offrir aux patients qui souffrent une alternative : au lieu de leur donner des antidouleurs chimiques, avec tous les effets secondaires qu'ils présentent, on leur propose un défolement émotionnel qui va leur permettre de sécréter eux-mêmes leurs endorphines. Dans le livre que j'ai écrit avec le clown Kinou et Corinne Cosseron (*Le Rire, une formidable thérapie*) nous montrons les fantastiques ouvertures que cette approche a créées dans le monde. La recherche dans le domaine du bio-feedback et l'utilisation d'états modifiés de conscience a donné un grand essor aux techniques de régression dans le passé. La thérapie des vies antérieures connaît un grand succès. Plusieurs des livres consacrés à ce sujet sont devenus des best-sellers dont le tirage dépasse le million d'exemplaires. Tout cela s'inscrit dans le formidable éveil des consciences grâce auquel des êtres humains, de plus en plus nombreux chaque jour, décident de sortir de leurs misères et se posent de nouveau les questions fondamentales : « Qui suis-je ? Que suis-je venu faire sur la Terre ? Quel est le but de ma vie ? »

Au fil des années, je me suis aperçu que la Terre est un peu comme une école dont les élèves viendraient de pays très différents les uns des autres. Ceci explique pourquoi la plupart des êtres humains ont le sentiment de ne pas être chez eux sur la Terre et poussent des soupirs en regardant, la nuit, les étoiles du firmament. Au fond de leur cœur ils sentent qu'ils

viennent d'ailleurs et ils souffrent d'être exilés si loin de leur famille spirituelle. De nombreux comportements suicidaires, qu'il s'agisse de boulimie, de consommation excessive d'alcool, de cigarettes, de médicaments ou de drogues illégales, sont dus à cette souffrance. C'est pourquoi l'expérience d'aller, en voyage intérieur, vers son lieu d'origine spirituel, où qu'il se trouve dans le cosmos, est toujours génératrice d'une grande paix qui libère les individus de leurs dépendances destructrices. Comprendre que, sur Terre, nous ne sommes pas à la maison mais à l'école, change totalement la perspective, centrant notre attention non pas sur la souffrance que nous avons de ne pas être chez nous, mais sur ce que nous sommes venus apprendre sur cette planète. Et rien ne nous empêche, chaque fois que nous en avons besoin, d'aller recharger nos batteries énergétiques dans la tendresse, la chaleur et l'amour de notre planète d'origine.

complexes, car formés de nombreuses facettes qui, toutes, veulent remplir leur mission et d'épanouir. Cet enseignement sera bientôt prolongé par *Maestros* puis par *Nos personnages intérieurs, responsables de nos succès et de nos malheurs*.

Le concept des SPPA permet une fantastique prise de conscience : nos réussites comme nos échecs, nos maladies comme nos choix de mourir, tout devient limpide, transparent ! La beauté et la difficulté de notre vie sur la planète école Terre se montrent d'une manière qui nous rend soudain intelligents, conscients et centrés sur le but essentiel de notre existence : apprendre à aimer, respecter et soutenir toutes nos SPPA sans plus laisser certaines d'entre elles en écraser d'autres, devenir des êtres multidimensionnels heureux, sereins et aimants, libres des dogmes et croyances illusoire des sociétés dites civilisées, des êtres spirituels incarnés dans un corps physique et constamment à la recherche de l'harmonie en eux et autour d'eux. En laissant vivre à tour de rôle l'enfant de ses parents, l'enfant de l'Univers, le parent de ses enfants, le parent de l'Univers, l'homme ou la femme d'affaires, l'artiste, le thérapeute, le séducteur, l'amant, l'enseignant, l'élève et tous les autres personnages qui vivent en nous, une vie joyeuse, merveilleuse, exubérante, une vie qui danse et chante sans cesse, cela devient possible, en réconciliant au passage les rôles spirituels et les rôles matériels dans une complémentarité aussi précise que celle qui permet à nos deux mains et à nos dix doigts de fonctionner sans conflits ! Observez un peintre qui peint, un potier qui fait naître un vase sur son tour, un maçon qui construit un mur, un enfant qui joue avec ses cubes... l'harmonie des gestes est extraordinaire de souplesse et de beauté. Ceci est possible parce que les deux mains sont reliées au cerveau qui coordonne chaque action. De même, lorsque nous sommes reliés à notre corps de

lumière, nous recevons la guidance qui va permettre à chaque SPPA d'obtenir ce dont elle a besoin pour grandir et d'épanouir. Mais chaque fois que nous avons obéi non plus à la « voix de l'âme » mais aux dogmes, morales et idées reçues des religions et des sociétés humaines privées d'orientation spirituelle, nous avons donné la préférence à certaines SPPA au détriment d'autres. Celles qui étaient brimées, dévalorisées, mises à l'écart voire enfermées dans les cachots sombres de notre inconscient font des plans pour attirer l'attention sur leurs besoins et leur droit à la vie. Un peu comme des enfants enfermés à la cave vont essayer de faire du bruit, voir de mettre le feu à ce qu'ils trouvent pour qu'on vienne les délivrer ! Vu sous cet angle derrière toute maladie se cache un ou plusieurs SPPA qui tentent de se faire entendre. Si la médecine classique fit disparaître les symptômes par des médicaments chimiques ou des opérations, les médecines naturelles (qu'on regroupe sous le terme « naturopathie ») partent du principe que c'est l'intoxication du corps qui est la cause des maladies, les symptômes n'étant que des signes montrant les efforts de l'organisme pour se dépolluer. Un programme de soutien à la détoxification globale, associé bien sûr à la cessation des toxines alimentaires et psychiques, va être mis en place : jeûne ou alimentation vivante, diètes diverses, exercice physique pour stimuler l'élimination, massages et thérapies énergétiques comme l'acupuncture, le reiki ou l'énergie universelle, médicaments naturels comme l'homéopathie, les plantes, les oligoéléments, les compléments alimentaires ou les vitamines naturelles, les graines germées, les algues, le pollen et autres aliments précieux, tout va être mis en œuvre en respectant le principe Hippocratique « Primum non nocere » (D'abord ne pas nuire) qui est le fondement même de toutes les approches qui respectent la nature et ses lois. En effet, en naturopathie, on croit que le corps est d'une sagesse des millions de fois plus

facette sur son chemin vers la conscience et vers la réalisation de tout son potentiel. Quelle est donc la signature d'un SPPA immature ? Elle est encore égocentrique, ne sait pas tenir compte des autres SPPA et elle présente tous les signes d'une mauvaise gestion des émotions : soit elle les bloque et s'enferme dans le mutisme et la dureté de cœur, soit elle les déverse sur les autres en les faisant souffrir de mille manières, sans réaliser que le tort que l'on fait à autrui on le fait à soi-même.

À la base de toutes les religions et sagesse du monde ne trouve-t-on pas la vérité immuable : « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse ! » Prisonnières de la violence intériorisée, qui fait le lit des malades, ou de la violence extériorisée sur autrui, qui crée les conflits, les guerres et les innombrables jeux de pouvoir dont souffrent les êtres humains depuis des millénaires, les SPPA immatures attendent que des SPPA « bons parents » viennent les prendre par la main pour leur montrer comment lâcher leurs émotions sans faire de mal aux autres. Lorsqu'un enfant atteint l'âge où il peut comprendre, on lui apprend à ne plus faire pipi partout mais à aller aux toilettes pour faire pipi tout seul : Le jour où les êtres humains sauront s'isoler pour lâcher leurs émotions sans aggraver autrui, les conflits cesseront comme par enchantement ! Nous avons d'ailleurs fait un DVD (*Comment éviter les conflits de couple par la découverte des SPPA*) pour montrer de façon pratique comment mettre en scène les SPPA adéquates pour cesser de se disputer sans fin. Comme cette approche est aussi utile pour les conflits entre parents et enfant ou les conflits professionnels, ce DVD rencontre un succès mérité.

Prenons un exemple : Si Monsieur rentre du travail de mauvaise humeur, Madame peut soit, dans sa SPPA « épouse », lui faire le reproche d'être un mauvais mari, alors qu'elle s'est préparée pour l'accueillir avec amour, ou alors vite réaliser

qu'elle a en face d'elle un enfant malheureux qui a en priorité besoin d'une bonne maman ! Elle peut alors dire : « Mon chéri ! Tu as eu une journée difficile... Allons viens, je vais mettre un peu de musique et nous allons danser pour faire sortir toute la colère que tu as accumulée, en gesticulant et en criant. Ensuite je vais te faire un bon petit massage... » Si Madame peut jouer ce rôle, alors, trente ou quarante minutes plus tard, l'enfant ayant été compris, aimé, libéré et nourri par un bon toucher maternel pourra, tout naturellement, s'effacer pour laisser apparaître l'amant charmant que Madame attendait. Bien sûr, cet exemple est réversible : Quand Madame se transforme en une petite fille malheureuse et vindicative, plutôt que de lui dire « Je n'aurais jamais dû me marier avec toi ! » Monsieur doit vite faire appel à sa SPPA « bon père » pour venir en aide à la SPPA « enfant immature » de son épouse ! S'il est capable de jouer ce rôle avec conscience et amour, la petite fille guérira vite et laissera place à l'amante merveilleuse qui l'a tant séduit...

Ainsi se dessine une gestion des conflits qui permet de sortir des jeux de pouvoir destructeurs des SPPA immatures pour faire émerger les SPPA sages, capables de faire régner l'harmonie en toutes circonstances en prenant soin des facettes encore incapables de discerner l'intérêt commun. Révons un peu : le jour où chaque être humain tendra une main secourable aux SPPA immatures qu'il voit chez autrui, ne verrons-nous pas régner la paix et la fraternité planétaire dont nous souhaitons tous la venue depuis que l'humanité s'est égarée dans les labyrinthes de la peur et des croyances limitées qui sont à l'origine de tous nos maux ?

grande que tous les médecins et savant de la Terre. On comprend que les maladies ont un sens, correspondent à des efforts du corps pour se guérir, ne sont pas des funestes fatalités qui nous « tombent dessus par hasard ». On cherche alors à agir avec le corps, pour le soutenir dans son œuvre de guérison, jamais contre lui. Mais toutes les approches naturelles ont des limites, car, parfois, la détoxification ne suffit pas. Il faut alors s'intéresser aux causes émotionnelles et mentales en montrant au patient comment fluidifier ses émotions et ouvrir son cerveau droit pour s'ouvrir à la guidance de l'âme. Et c'est souvent celle-ci qui va montrer quelles sont les SPPA qui, dans leur souffrance, ont créé la maladie. Car si l'intoxication du corps peut être décrite comme la cause de maladies, les SPPA sont vraiment les « causeuses de cause ». Ce sont elles qui transforment les vitamines en poisons lorsqu'elles veulent allumer des « ampoules rouges » au tableau de bord pour que le conducteur s'arrête, ouvre le capot et s'occupe de la SPPA (ou du groupe de SPP), qui n'a pas assez d'espace pour s'épanouir.

Prenons un exemple: même si une personne mange sainement, fait du sport, médite régulièrement et mène une vie apparemment harmonieuse, elle peut tomber malade parce que son « aventurier » trouve que la vie est trop monotone et sans surprises! Sa guérison ne viendra alors pas d'une thérapie mais d'oser partir pour un temps à l'aventure, sans horraires ni pic-niques, ni hôtels confortables... C'est que les chamanes appellent la « quête de vision ». Être seul dans la nature et se délivrer à chaque pas des conditionnements et des habitudes pour retrouver un contact direct avec la nature, avec la vie, avec les expériences mystiques qui ne manquent pas de se produire lorsque l'aventure spirituelle vient compléter l'aventure matérielle. Nos guides spirituels nous ont dit que tout être humain qui vit sur la planète école Terre a encore des

SPPA à développer et à épanouir. Lorsque toutes les SPPA sont comprises et aimées, l'être humain devient un guide spirituel. Johanne et moi leur avons alors posé la question de savoir quelle SPPA Sathya Sai Baba, un grand sage de l'Inde qui pratique quotidiennement des matérialisations d'objets et des miracles comme ceux que faisait Jésus il y a deux mille ans, ne recevait pas l'attention nécessaire... Et leur réponse nous stupéfia: « Que pouvez-vous faire que Sai Baba ne peut jamais faire? » Nous répondîmes en comprenant où ils voulaient en venir: « Nous pouvons entrer dans un café et commander une bière! » Et ils ajoutèrent: « Quels que soient les talents de ce grand enseignant spirituel, les prodiges que peut faire son thérapeute, l'étonnante efficacité de son homme d'affaire qui a su attirer des millions pour construire des écoles, des collèges, des universités et même un hôpital ultramoderne ainsi que fournir des réseaux d'eau potable à des dizaines de milliers d'indiens, il est constamment entouré par des milliers d'adeptes et ne peut pas échapper à leur contrôle. Son aventurier n'a pas de place. Il souffre et va bientôt crier au secours! »

Quelques mois plus tard, nous apprenons que Sai Baba s'est cassé le col du fémur. Ses adeptes ont aussitôt interprété cela comme la preuve de son grand dévouement à la cause de l'humanité, en « prenant le karma collectif sur sa personne » mais, avec l'éclairage des SPPA, on peut voir cela différemment. Et puis, réaliser que nous sommés tous « maîtres » dans certaines de nos facettes, et « élèves » dans d'autres, n'est-ce pas une vision dynamique qui nous rend solidaires les uns des autres plutôt que de croire que certains auraient déjà tout compris alors que d'autres seraient définitivement élèves dans toutes leurs facettes? Dans l'enseignement des SPPA, voir une facette immature chez soi ou chez autrui ne signifie pas juger, critiquer et condamner mais chercher à soutenir cette

des plantes, la sagesse extraordinaire des mécanismes qui permettent le fonctionnement du corps des animaux et des êtres humains. (Lire *Communiquer avec ses guides spirituels*, *Lætiia*, *Entrez dans les mondes de lumière*, *Debout Petits Dieux et Les personnages intérieurs*).

Conclusion

Patrice Van Eersel (dans *La Source Blanche*) demanda un jour à Gita Mallasz (l'auteur du célèbre *Dialogue avec l'Ange*) ce qu'elle pensait de la réincarnation. Elle lui répondit : « L'idée de la réincarnation est une illusion d'optique. Vue depuis le hors-temps, nous n'avons évidemment qu'une vie. Elle ajouta : L'ange nous a dit à peu près ceci : au moment de votre naissance, un écran vient fausser votre vue. C'est l'écran du temps. Si vous élevez votre vue au-dessus de cet écran, vous verrez que votre vie est indivisible. Ce n'est que votre petite vue à courte distance qui dit : une vie, plusieurs vies. Mais c'est une illusion. »

Il importe donc peu, après tout, que les images et les émotions que nous trouvons en descendant dans les mémoires inconscientes correspondent véritablement à des vies antérieures, ne soient que la rencontre des archétypes jungiens de la mémoire collective, ou encore un mirage que nous formons à partir de nos lectures et des films que nous avons vus. Notre intellect a souvent tendance à créer des classifications et des hiérarchies aussi compliquées qu'inutiles.

En fait, la seule chose qui compte vraiment est d'apprendre à vivre heureux, libres et créatifs dans l'instant présent, sans dépendances ni limitations, pour que la vie coule en nous comme une cascade joyeuse.

L'ART DE LA FLUIDITÉ

Tout coule et se transforme
 La seule chose qui soit vraiment stable, immuable,
 C'est le changement !
 Qui veut fixer, durcir, immobiliser
 Pour se sentir en sécurité ?
 C'est l'intellect humain
 Ce grand congélateur
 Qui bloque le flot de la vie
 Parce qu'il craint tout ce qui bouge
 Il veut tout contrôler
 En l'épinglant comme un papillon mort
 Sur une planche de bois.
 L'intellect adore les lois les dogmes,
 Les morales figées
 Les religions rigidifiées
 La science qui regarde des cellules mortes
 Tuées par le formol.
 Ah, se délivrer de l'intellect
 Ouvrir son cerveau droit
 Pour voyager en toute liberté
 Avec sa conscience
 C'est retrouver le plaisir de vivre
 Dans la fluidité
 Comme les plantes, les animaux et les enfants
 Un monde fait d'instantanés présents
 Qui coulent comme une rivière
 Un monde libéré des chaînes du passé
 Un monde où tout est toujours nouveau
 Léger, joyeux et amusant
 Un monde où le matériel et le spirituel
 Sont réconciliés
 Dans la conscience de l'unité !

Notre cerveau gauche ne peut comprendre toutes les subtilités des mondes immatériels, il est toujours en retard sur notre intuition. Laissons-nous guider par elle pour oser vivre et déguster le « travail intérieur », ce travail sur soi qui mène vers l'exploration de notre inconscient, afin qu'ensuite, à partir d'expériences personnelles, nous puissions vivre dans la plénitude. Nous n'aurons alors plus besoin de nous opposer les uns aux autres. Ainsi, quand quelqu'un nous dira :

« Je ne crois pas aux vies antérieures », nous lui demandons simplement :

– Avez-vous déjà fait l'expérience d'une séance de régression ?

Neuf fois sur dix, votre interlocuteur répondra :

– Non, pourquoi ? Et nous lui dirons en souriant :

– Parce qu'avant de dire que le sel n'existe pas, il serait peut-être utile d'en mettre un grain sur votre langue !

Cette remarque ne s'applique pas seulement à la psychothérapie spirituelle, elle est aussi valable pour les lavements intestinaux, le jeûne, la thérapie par l'urine (amaroli), et mille autres techniques de santé physique et psychique dont les détracteurs n'ont, en général, jamais fait l'expérience personnellement. Ils se fient aux experts de la science officielle, à leurs parents, à leurs professeurs, à leurs journaux de référence. Ils montrent qu'intolérance rime avec ignorance ! Je n'ai pas écrit ce livre pour eux, je l'ai écrit pour ceux qui veulent se lancer dans la grande aventure du vingt et unième siècle : la connaissance de soi-même, la redécouverte de notre nature spirituelle, la libération des dogmes de la souffrance pour retrouver la confiance que nous avons perdue en laissant peu à peu les ronces de nos pensées figées et de nos émotions immobilisées envahir le jardin du présent.

Dans ce travail sur les mémoires du passé, quarante ans d'expériences m'ont permis de mettre en évidence quelques éléments-clés. Tout d'abord la nécessité d'un apprentissage de la gestion des émotions avant de pouvoir aborder les voyages intérieurs, car ceux qui ne parviennent pas à imaginer, visualiser et explorer d'autres réalités que le monde matériel avec leur conscience sont tous des « fans de l'intellect », des personnes qui contrôlent leurs émotions et leur corps de manière rigide. Preuve en est que tous les enfants de moins de douze ans « voyagent » très facilement, car leur cerveau droit n'a pas encore été jugulé par trop d'années de domination intellectuelle. Et puis savoir gérer ses émotions, et celle des autres, est essentiel pour venir en aide aux personnages bloqués dans l'inconscient. Si, en voyage intérieur, on rencontre un enfant en colère ou un soldat qui meurt terrorisé sur un champ de bataille, on ne peut pas « juste leur envoyer de l'amour » ! Il faut évacuer pour eux une partie de leurs émotions puis leur enseigner cette « danse de la libération » qui va leur permettre de faire l'expérience de la délivrance. Tant qu'un être est rempli d'émotions négatives, il ne peut pas recevoir ni amour ni lumière ! Ce point capital permet de comprendre pourquoi certains thérapeutes n'obtiennent pas de bons résultats avec des séances de régression qui n'intègrent pas ce facteur. Et puis, il faut bien comprendre la valeur de l'épée de lumière. Porteuse de la sagesse cosmique du corps de lumière, elle guide le patient vers les personnages qu'il est prêt à libérer avec une précision qui me stupéfait à chaque fois ! Elle ne va en général pas emmener d'emblée un débutant au cinquième sous-sol des caves de la mémoire. Elle va le conduire dans les personnages d'enfance d'abord avant de le guider peu à peu vers les personnages plus sombres, plus dramatiques... jusqu'aux véritables monstres qui vivent dans les tréfonds de l'inconscient ! Mais ce n'est pas une loi rigide car, dans son

intelligence grandiose, le corps de lumière connaît parfaitement le « plan de libération » de l'être humain dont il est le créateur. Et, pour le thérapeute, quelle sécurité ! Pas de risque de transferts ou de contre transferts comme les décrivent les psychanalystes. Pas de phénomènes de dépendance comme les craignent les psychiatres. C'est toujours le patient qui contrôle le processus, et lui seul. Et, peu à peu, en comprenant la dynamique de l'inconscient, il peut voyager seul et se passer de l'assistance d'un thérapeute. C'est le côté merveilleux de la « psychothérapie spirituelle » : elle mène rapidement les êtres vers la liberté, l'indépendance et la joie de vivre en étant guidé à chaque instant par son âme et ses alliés spirituels.

J'aimerais terminer par ce petit exercice :

Avec vos deux mains, formez devant vous une coupe, c'est la coupe de l'instant présent. Penchez maintenant vos mains sur le côté, pour vider cette coupe de tout ce qui vient du passé et qui vous a rendu triste, malade, dépendant, limité, angoissé... Videz soigneusement toutes les habitudes de peur et de souffrance, ainsi que tout ce qui s'appelle dévalorisation, comparaison, compétitivité, guerres et luttes, jugements, haines, colères, frustrations, jeux de pouvoir et illusions de solitude, terreurs et rancunes, tout ce qui fait partie d'expériences sombres et douloureuses.

Redressez maintenant la coupe. Dans un geste d'élévation, faites-la monter devant vous, le plus haut possible, en la suivant du regard. Vos mains s'arrêtent lorsque les bras sont tendus, et vous continuez le mouvement avec les yeux, en regardant le plus loin possible vers le haut.

Laissez flotter un sourire sur vos lèvres. Inspirez profondément et faites le contact, intérieurement, avec votre Moi Supérieur, votre corps de lumière. Tout en respirant calmement, sentez l'énergie spirituelle qui coule vers vos mains, les vibra-

tions super-lumineuses de votre âme, qui est aussi votre Moi futur, emplir la coupe du moment présent comme une cascade et couler à travers vos bras dans tout votre corps, jusqu'aux pieds d'où elles partent fertiliser la terre.

Dans cet état de conscience, vous n'êtes plus immobilisé par des passés chargés d'inconscience. Vous avez retrouvé votre structure originelle, votre divinité, votre souveraineté. Le passé, le présent et le futur ne font plus qu'un. Votre vie n'est plus conditionnée par des mémoires anciennes, et vous pouvez façonner des rêves fulgurants, dans la liberté de l'instant, par la fusion du corps de matière et des corps subtils.

L'illusion de la séparation a disparu, votre unité avec toutes les facettes de la vie est totale. Vous êtes devenu un diamant scintillant de mille feux, délivré des contraintes de la mort et du temps. Vous avez conscience d'être immortel, éternel, infini dans votre capacité d'aimer, d'imaginer et de créer. Votre rayonnement, comme un phare dans les ténèbres, invite tous vos frères et sœurs des mondes minéral, végétal, animal, humain et supra-humain à danser toujours plus consciemment leur vie, dans l'exaltation d'une croissance illimitée, dans l'émerveillement d'un univers en constante expansion, dans la gaieté pétillante d'un bonheur somptueux !

Annexe

Une séance-type

Afin de résumer le travail de psychothérapie spirituelle, voici une séance-type avec une patiente de trente-cinq ans qui souffre d'échecs sentimentaux à répétition :

Allongez-vous, veillez à ce que rien ne vous serre (ceinture, soutien-gorge) et étirez-vous profondément. Bâillez, soupirez, grognez, balancez la tête de gauche à droite, faites des grimaces, laissez vos yeux s'étirer ainsi que tous les muscles du visage. N'oubliez pas la langue et les cordes vocales. Laissez sortir des sons pour détendre votre gorge. Avec les mains, faites le geste des marionnettes en les tournant de gauche à droite et de droite à gauche le plus vite possible pour harmoniser vos hémisphères cérébraux.

Respirez maintenant profondément.

Expirez tout d'abord en laissant partir dans le divan et dans le sol toutes les tensions de votre corps.

Inspirez profondément en vous remplissant de bien-être, de calme et de détente.

À l'expiration, laissez ce bien-être couler dans tout votre corps. Faites cela plusieurs fois de suite.

Laissez maintenant la respiration tout à fait libre en l'observant sans la modifier. L'air entre et sort de vos poumons sans que vous n'ayez aucun effort à faire.

Sentez comme c'est bon de sentir cette respiration, d'y être attentive en abandonnant tout effort volontaire. Sentez que vous vous enfoncez dans la détente. Votre corps est de plus en plus confortable, tous vos muscles sont relâchés.

Imaginez maintenant une cascade de lumière dorée qui coule sur votre tête et la remplit. Cette lumière détend les muscles du cuir chevelu, les yeux, le visage, la bouche, la langue et la gorge. Elle coule dans le cou et la nuque, remplit les épaules et les bras, jusqu'au bout des doigts.

La lumière dorée apporte détente et bien-être dans tout le thorax, le ventre, le dos, les fesses, les organes sexuels, les cuisses, les jambes et les pieds. Tout votre corps est parcouru par ce flot de lumière dorée et vous vous sentez parfaitement détendue, à l'aise. Vous confiez votre corps physique à la terre. Ne dit-on pas la « Mère terrestre » ? Oui, la terre est une bonne mère et elle va prendre soin de votre corps, le nourrir et le régénérer comme elle nourrit les plantes et les arbres par la sève qui coule dans leurs tiges et leurs troncs.

Pendant que votre corps se repose et se régénère, avec votre conscience, donnez-vous la permission de voyager, rêver, imaginer. Ne faites aucun effort mais laissez venir les images, les sensations et les perceptions, dans une attitude de jeu, de facilité, de souplesse, comme un enfant qui s'amuse. Vous voyez un petit nuage rose qui s'approche de vous. Il est moelleux et confortable. Il vous invite à monter sur son dos pour voyager. À peine êtes-vous installée sur ce nuage qu'il se met à voler par-dessus les villes et les villages, les rivières et les lacs, les plaines et les montagnes. Vous vous laissez emmener en regardant avec plaisir les paysages qui défilent sous vos yeux. Bientôt le nuage commence à descendre sur une plage sur laquelle il vous dépose. Vous sentez le sable chaud qui crisse sous vos pieds. Vous marchez sur cette plage en sentant la caresse du vent et la chaleur du soleil sur votre peau. Vous entendez le bruit des vagues et le cri des mouettes. Vous vous sentez merveilleusement bien.

Approchez-vous de l'eau et sentez sa fraîcheur autour de vos pieds et de vos chevilles. Vous découvrez que là, tout près

de vous, se trouve un bateau. Vous montez à bord. À peine êtes-vous assise dans ce bateau qu'il se met à voguer vers le large. Vous vous sentez en sécurité tandis qu'il s'éloigne, cap sur l'horizon. Vous sentez que le bateau sait où il va et que vous pouvez lui faire confiance.

Bientôt vous ne voyez plus que le cercle de l'horizon tout autour de vous. La côte a disparu et le bateau continue à avancer. Une troupe de dauphins rieurs vient vous rendre visite. Ils nagent autour du bateau, en faisant des bonds hors de l'eau. Vous entendez leurs chants et vous ressentez leur joie de vivre. Leur bonheur est si communicatif que vous ne résistez pas à l'envie de sauter dans l'eau pour nager et jouer avec eux.

Ensuite, vous remontez sur le bateau, qui vous entraîne vers une île. C'est une île magnifique, avec une végétation luxuriante. Vous accostez sur la plage et vous vous promenez sur l'île. C'est votre île. Vous trouvez bientôt un endroit propice, un lieu de sécurité pour y construire votre maison. Créez-la avec les formes et les matériaux que vous aimez. Faites-la exactement comme vous avez envie qu'elle soit.

Dans cette maison, il y a une chambre à coucher avec un lit sur lequel vous vous allongez et vous endormez. Pendant que votre corps se repose, vous observez, avec votre conscience, qu'un rayon de lumière s'est posé sur votre cœur. Sans hésiter, vous entrez dans ce rayon de lumière et vous commencez à monter. Vous vous élevez dans ce rayon de lumière, vous montez à la vitesse de la pensée. Vous êtes de plus en plus libre et de plus en plus légère.

Bientôt vous arrivez dans un lieu magique, magnifique, le jardin du cœur. La nature qui vous entoure est resplendissante. Les couleurs sont vives, des paysages somptueux enchantent le regard.

Dans ce jardin du cœur, vous êtes libre, tout à fait libre. Vous pouvez jouer à tous les jeux, courir avec les lapins,

bondir avec les antilopes, monter aux arbres avec les écureuils, voler avec les oiseaux, nager avec les poissons. Tout est permis. Donnez-vous la permission d'imaginer tout ce qui est bon pour vous, de jouer comme un enfant heureux. (Pause). Suivez maintenant le sentier qui mène vers la rivière du jardin du cœur. L'eau qui coule est fraîche et cristalline. Prenez-en dans le creux de la main pour en boire, et sentez la vitalité de cette eau régénérer toutes vos cellules. Plongez maintenant tout entière dans la rivière pour sentir l'eau tout autour de vous et percevoir votre unité avec l'élément liquide. Comme l'eau, vous pouvez couler et vous transformer sans cesse.

Sortez maintenant de l'eau, et laissez le soleil vous sécher. Sur la branche d'un arbre, une robe blanche, d'un tissu soyeux et léger, est posée. Prenez-la et enfileriez-la. Maintenant, dans le jardin du cœur, revêtu de votre robe blanche, ouvrez votre cœur aux vibrations des mondes non matériels pour sentir la présence des êtres spirituels qui vous entourent. Ils vous soutiennent sur votre chemin de vie. Ils l'ont toujours fait et le feront toujours. Vous pouvez compter sur eux. Donnez-leur tous vos soucis et vos peines, et recevez leur amour, leur sagesse et leurs forces de guérison. Acceptez de recevoir tout ce qui est bon pour vous, en abondance. Recevez comme un enfant au cœur pur, avec simplicité et confiance.

Ces énergies d'amour inconditionnel allument dans votre cœur un soleil qui envoie ses rayons dans toutes les directions à la fois. Remarquez que plus vous donnez d'amour, plus vous en recevez. Sentez cette magie de l'amour inconditionnel, cette alchimie de l'abondance illimitée, cette joie fluide qui coule sans cesse vers vous et de vous vers ceux qui en ont besoin. Vous êtes, et pour toujours, sortie du monde de la pénurie et des manques.

Vous êtes prête maintenant à quitter le jardin du cœur en sachant que vous pourriez y revenir aussi souvent que vous le voudrez.

Recommencez à monter dans le rayon de lumière. Vous allez de plus en plus haut, de plus en plus facilement, de plus en plus librement. Vous montez, vous montez encore jusqu'à ce que vous arriviez à la source même de la lumière. Vous voyez cette lumière, vous entrez en elle, vous devenez lumière. Tout en vous et autour de vous est lumière. Sentez la paix et la puissance de cette lumière. (Pause). Vous êtes prête maintenant à recevoir une épée de lumière. Avec elle, vous pouvez apporter de la lumière partout où vous irez, transformer toutes les situations et percer tous les obstacles. Commencez maintenant le voyage de retour vers la terre. Vous l'apercevez tout d'abord comme une petite bille dans l'espace. Elle grossit, devient comme une orange, grossit encore et encore... Lorsque vous êtes à la distance d'un satellite qui tourne autour de la terre, arrêtez-vous un instant pour regarder la planète. Pointez vers elle votre épée de lumière et envoyez-lui, tel un rayon laser, un faisceau de lumière. Voyez la planète s'illuminer, devenir un lieu de paix et de joie. Continuez à vous approcher de la surface de la terre.

Vous voyez la maison dans laquelle nous nous trouvons. Vous voyez maintenant votre corps allongé sur ce divan. Arrêtez-vous un instant pour envoyer, avec votre épée de lumière, un faisceau de lumière vers votre corps, ce corps qui vous permet de vivre sur terre. Et voyez-le s'illuminer. Santé, bien-être et vitalité le remplissent et vous êtes pleine de gratitude pour tout ce que ce corps fait pour vous. Entrez maintenant dans ce corps et sentez comme il est confortable et agréable. Vous êtes en sécurité, prête pour descendre maintenant dans le tunnel du temps. Vous avez votre épée de lumière à la main. Elle vous apporte lumière et sécurité en toutes

circonstances. Vous allez maintenant passer à travers le tunnel du temps pour aller jusqu'à une situation du passé qui est prête à être vue, comprise et guérie. Faites confiance, vous êtes guidée par votre Moi Supérieur.

Quand vous aurez atteint la situation en question, décrivez-la moi.

– Je me vois adolescente. Je n'aime pas mon corps. Je suis très malheureuse.

– Regardez dans les yeux de cette adolescente. Quelles sont les émotions et les pensées que vous y voyez ?

– La peur de ne pas être aimée. L'impression d'être sans valeur.

– Passez à travers ses yeux pour aller vers une situation du passé qui est en rapport avec cette peur et ce sentiment d'être sans valeur.

– Je plonge dans les yeux de cette adolescente. Je suis dans un tunnel qui débouche dans un jardin. Il y a une petite fille de trois ans. Je la reconnais, c'est moi.

– Laissez-vous guider vers une scène importante de la vie de cette petite fille, une scène reliée à sa peur.

– Je vois mon père. Il est sévère. Il me gronde parce que j'ai enlevé mes habits pour me promener toute nue dans le jardin. Son regard est méchant.

– Regardez votre père. Voyez-vous ses yeux ?

– Il est troublé par la vue du corps de sa fille. Il a honte de son trouble.

– Plongez dans son regard, jusqu'à une scène du passé qui est en relation avec sa honte.

– Je vois un couple, avec des habits brodés. Mon père est un vieil homme. Sa femme est très jeune. Je la reconnais. C'est moi. Il lui fait l'amour sans tendresse. C'est comme un viol. Elle le déteste. Lui est indifférent, il n'a pas de sentiments.

– Que pense-t-elle ?

– Elle pense qu'elle ne pourra jamais être heureuse avec un homme dont elle subira toujours la sexualité, que sa vie est gâchée.

– Avec tout ce que vous avez acquis depuis cette expérience de vie, approchez-vous de cette jeune femme. Prenez une partie de ses émotions et évacuez-les pour elle à travers votre corps, en dansant et en jetant ces émotions dans un feu. (Pause) Demandez-lui maintenant comment elle se sent :

– Elle se sent mieux, plus légère.

Invitez-la maintenant à danser avec vous jusqu'à ce qu'elle soit totalement libérée.

Puis prenez-la dans vos bras. Donnez-lui tout votre amour. Quand elle est bien nourrie, donnez-lui un cadeau qu'elle va emporter avec elle. Que lui offrez-vous ?

Je lui offre une épée de lumière étincelante comme la mienne. Je lui dis qu'avec cette épée elle peut tout transformer et créer ce qu'elle veut vivre. Elle la pointe en avant et cela fait apparaître un jeune homme aux traits fins l'invite à partir sur avec lui son cheval. Ils galopent tous deux vers les mondes de lumière.

– Sentez votre corps et laissez couler dans toutes vos cellules l'image d'un couple heureux, galopant vers la lumière. Cette image efface toutes les mémoires de peur, de non-amour et de dévalorisation de soi. Vous vous sentez nourrie de l'intérieur par un amour inconditionnel qui coule, cet amour qui vient de l'âme. Vous sentez le soutien de vos guides et de votre ange gardien. Vous vous rappelez que vous avez toujours avec vous votre épée de lumière qui peut tout transformer. Étirez-vous longuement en sentant votre corps qui s'éveille peu à peu. Prenez tout votre temps jusqu'à ce que vous soyez prête à ouvrir les yeux et à vous lever.

J'ai créé un CD intitulé *Voyage vers le corps de lumière*. En répétant le processus chez lui, le patient peut arrêter l'appareil de lecture à tout moment pour mieux explorer l'un des moments du voyage, comme par exemple le jeu avec les dauphins, ou la maison dans l'île, ou encore la communication avec les guides.

Cette pratique à domicile permet, dans des séances ultérieures, d'aller beaucoup plus vite, de passer en quelques minutes les diverses étapes de préparation. Ainsi, tout ce qui permet l'entrée dans le tunnel du temps prend la première fois plus d'une demi-heure, mais par la suite se fait en une dizaine de minutes.

Avec un peu d'entraînement, le patient pourra lui-même descendre dans le tunnel du temps pour continuer à chercher et à guérir les personnages de son inconscient. S'il se heurte à des nœuds, émotionnels trop intenses, il les observera et les abordera avec le soutien de son thérapeute. Au fur et à mesure du travail de conscientisation des zones d'ombres et des mémoires sombres, la confiance en lui-même augmentera, et le patient pourra bientôt se promener sans crainte dans toutes les caves de sa mémoire avec le soutien de ses guides, qui sont les meilleurs psychothérapeutes qui soient.

L'épée de lumière sera souvent utilisée. Plus on met en œuvre sa puissance de transformation, plus la confiance en son efficacité augmente.

Pour faciliter le travail d'exploration de l'inconscient, je suggère à mes patients de créer leur propre CD de voyage intérieur guidé. En fonction de leurs goûts personnels et des mots et images qui les font le plus vibrer, en choisissant les musiques qu'ils aiment, ils enregistrent plusieurs voyages. Le fait d'utiliser leur voix est un facteur thérapeutique de valeur. En effet, nombre de nos problèmes psychiques viennent de ne pas s'aimer soi-même. Apprendre à écouter et aimer sa

propre voix est donc un agent de guérison puissant. Avec un peu d'entraînement, on découvre que le meilleur médecin est notre médecin intérieur et que la voix la plus chargée d'amour pour nous-mêmes c'est la nôtre !

Les divers éléments de ce travail de psychothérapie ne doivent pas être conçus comme des dogmes fixes. En fonction de l'inspiration du moment, il s'agit de se laisser guider pour innover constamment. La trame de fond que nous avons décrite donne la sécurité et la stabilité. On peut ensuite broder en introduisant des suggestions adaptées aux contes de fées et aux mythes personnels du client. Le jardin du cœur est un lieu qui existe en chacun, mais pour certains, il ressemble à un jardin anglais, pour d'autres à une oasis ou à une forêt vierge. De même, la maison construite sur l'île sera cabane de rondins pour certains, palais de cristal pour d'autres. De plus, ces images intérieures peuvent changer d'un jour à l'autre en fonction des besoins de l'individu.

Je me souviens d'un fonctionnaire suisse d'une cinquantaine d'années qui, la première fois, visualisa, dans son île, une maison qui était la copie conforme de son chalet à la montagne. Au fur et à mesure de l'épanouissement de son monde intérieur, le chalet s'agrandit puis s'orna de parties différentes : une tour de château médiéval, une aile provençale aux tuiles rondes, une chapelle romane, une salle de jeu... Peu à peu, sa maison intérieure devint un lieu aux multiples ressources. Par l'une des fenêtres, il voyait l'océan, par une autre la jungle, par une troisième une montagne enneigée. Parurent encore des matériaux extraordinaires, des murs de lumière liquide, des sols de mousse musicale, des plafonds escamotables pour voir les étoiles.

Ce fonctionnaire avait, en lui, développé une créativité foisonnante. Un jour, il me dit avec un large sourire :

– Ah, si je racontais à mon chef de bureau que j’ai une chambre à coucher avec des cascades, un immense lit en forme de cœur recouvert d’un tapis d’anémones de mer, et un éclairage composé d’orchidées phosphorescentes, il me prendrait pour un fou !

Plus le contact avec les guides spirituels, dans le jardin du cœur, devient aisé et conscient, plus le patient peut apprendre à se passer de psychothérapeute extérieur. Là, en lui-même, ses conseillers et leur sagesse vont le guider dans son travail de libération intérieure.

Il devient indépendant et capable d’autogérer sa santé psychique. Sans cesse guidé par sa voix intérieure, il fait ce qu’il a choisi, sans plus accuser ni se plaindre, sans plus se soumettre ni se rebeller, et sa vie peut se déployer dans l’amour et dans le bonheur.

Lectures conseillées

Abelar Tasha : *Les portes de la perception. Le passage des Sorciers.*

Une élève de Carlos Castaneda décrit son initiation au chamanisme.

Albrecht Pierre-Yves : *Au cœur des Zaouïas* (et autres livres).

Le fondateur des « Rives du Rhône », une remarquable école suisse pour sortir de la drogue, découvre les guérisseurs soufis d’Afrique du Nord.

Alessi-Ravasini Océane : *Le chamanisme, vivre ses rêves...*

Le chamanisme comme méthode d’ouverture de la conscience, un art de vivre en état de réceptivité, dans l’harmonie retrouvée.

Ansa Luis. *La nuit des chamans.*

Le merveilleux chamane décrit par Henri Gougaud dans deux de ses livres nous raconte son dernier voyage au Mexique et sa rencontre avec ceux qui gardent en vie les traditions maya.

Arrien Angeles : *Les quatre voies de l’initiation chamanique.*

Guerrier, guérisseur, visionnaire, maître, telles sont les voies de la sagesse universelle.

Bach Richard : *Le messie récalcitrant* (et autres livres).

La découverte des mondes spirituels par l’auteur de *Jonathan Livingston, le Goéland*. Toutes les barrières sont des illusions !

Résumé du livre :

« Vous pouvez lutter pour votre vie, les facteurs psychiques dans l'origine du cancer » de Lawrence LeShan (1977)

Dès le début de son livre, LeShan parle du lien entre facteurs psychologique et apparition d'un cancer. Il évoque les théories allant dans ce sens, comme celles de Richard Worthington qui émet l'hypothèse d'un rapport entre cancer et la perception que le patient a de lui-même et de son environnement (p20). Il annonce très clairement la difficulté à amener une preuve scientifique de ces liens. Pour étayer sa théorie, il tenta une approche expérimentale. Il mena de nombreux test de Rorschach sur des patients atteints de cancer mais il constata que ces derniers étaient sur la défensive et que cela faussait les tests. Le deuxième test utilisé fut celui du T.A.T. Mais il constata aussi des réactions négatives. Enfin il eut de meilleurs résultats avec le test « Worthington Personal History », qui est un questionnaire de 4 pages à remplir par le patient sur sa vie. 455 personnes cancéreuses furent soumises à ce test et près de 12 000 dossiers servirent de groupe témoin. 250 courtes interview sur 14 ans furent aussi réalisées. « Le trait le plus frappant était que le patient avait perdu toute raison d'être (autrement dit sa raison de vivre) » (p32). LeShan remarque avant le démarrage du cancer la perte d'une relation sociale capitale (conjoint, décès d'un parent, départ des enfants, licenciement...). Cette étude révéla aussi une tendance dans « l'incapacité de l'individu à exprimer colère ou ressentiment »(p34) ainsi qu'une tension émotionnelle lié à la mort du père ou de la mère.

Pour tenter de valider le lien entre ces facteurs et le cancer, LeShan se procura 28 formulaire du même test WPH, 15 avait été remplis par des patients cancéreux et 13 par un groupe témoin sans savoir lesquels étaient de chaque groupe. Il put prédire à quel groupe appartenait chaque personne dans 24 cas sur les 28. Ensuite il compara 152 tests WPH de cancéreux à 125 tests d'un groupe témoin sur trois facteurs. En voici le résultat :

	Cancéreux N:152	Groupe de contrôle N:125
Perte d'une relation vitale	109 (72%)	15 (12%)
Incapacité d'exprimer de l'hostilité	71 (47%)	31 (25%)
Tension due à la mort d'un parent	58 (38%)	13 (11%)

Suite à ces résultats, il entreprit de donner des cures de psychothérapie à 70 cancéreux en phase terminale et 88 sujets non atteints de tumeur maligne. Les profils qu'il rencontra lui firent évoluer sa pratique et lui permirent d'établir sa « thérapie de choc ». Il dressa un profil émotionnel de ces patients :

- Le désespoir fut un des grands points communs des patients en phase terminale, bien avant le diagnostic du cancer.
- Il remarque aussi que le fait d'être face à un mal incurable est une occasion de démarrer une psychothérapie pour de nombreuses personnes qui le refuseraient sinon.
- « Dans presque tous les cas, un préjudice avait été porté aux facultés naissantes de l'enfant de communiquer avec autrui, et cela au cours de l'enfance, généralement dans les 7 premières années » (p60)
- Les cancéreux rencontrés par LeShan semblaient tous disposer de plus d'énergie émotionnelle qu'ils ne pouvaient en dépenser. « C'est une sainte » ou encore « C'est un homme si gentil » sont des expressions souvent utilisées pour les décrire.
- Deux blocages s'expriment suite à la perte d'une relation essentielle : d'une part la perte de « la possibilité d'exprimer les sentiments qui faisaient que la vie lui paraissait valoir la peine d'être vécue et, d'autre part, il est incapable d'exprimer la colère et l'hostilité que suscite en lui la perte de sa raison de vivre. » (p69)

Il consacre ensuite tout un chapitre au lien entre stress et cancer. Il cite de nombreux auteurs qui établissent un lien supposé entre cancer et aspects émotionnels. Il cite par exemple le Docteur David Kissen. J'ai pris le temps d'étudier quelques textes pour vérifier un point de contenu de ce livre. Le docteur David Kissen, de l'hôpital universitaire de Glasgow (Écosse, UK), a publié deux articles nommés « The significance of personality in lung cancer in men » et « The value of a psychosomatic approach to cancer » en 1966 dans le journal « Annals of the New York Academy of

Sciences ». Ce journal scientifique est sérieux et une des revues les plus ancienne de ce type aux états-unis (elle existe depuis 1817). David Kissen, spécialisé dans la recherche sur le psychosomatique et notamment sur les cancer du poumon, y annonce très clairement qu'il est très difficile de prouver scientifiquement le lien entre cancer et personnalité. Il y présente plus son « impression globale » au cours de sa carrière, tout en argumentant avec des chiffres et données. Il estime qu'il est possible de définir des profils à haut risque, sur des aspects physiques (fumeur, environnement pollué) ainsi que psychologiques. Pour ces derniers aspects, ce qui ressort le plus est : (people who have a) « personality is a poor outlet for emotional discharge », ce qui peut se traduire par : des personnes ayant peu d'exutoire pour les décharges émotionnelles. David Kissen donne des hypothèses qui appuient celles de LeShan, même si elle restent au statut d'impressions et d'hypothèses.

LeShan cite ainsi une dizaine de docteurs allant dans son sens, allant jusque citer Galien, célèbre médecin grec du II^{ème} siècle.

Voici les principaux éléments exposés de sa méthode « la thérapie de choc » :

- Elle est faite principalement pour les cancer en phase terminale.
- Il faut porter beaucoup d'intérêt au patient, devenir presque « son meilleur ami », le but étant de remplacer la relation vitale perdue (exemple : perte d'un être cher). Le thérapeute doit être la bouée de sauvetage qui relie le patient au monde. L'empathie doit être grande et le contact réel et profond. Aucun sentiment de pitié ne doit être exprimé, car cela peut amener un sentiment d'infériorité.
- Être très franc et complètement transparent avec le patient, ne pas retenir l'expression d'impressions et d'analyses. L'enjeu est « trop important pour les demi-mesures »(p128). Le thérapeute accepte le patient sans réserves et sans crainte. Le patient doit sentir le thérapeute comme un allié, sans gentillesse et sans prudence.
- L'approche est « orientée sur la vie et fondée sur la conviction que l'on peut tirer le meilleur de soi-même » (p103), même dans les situations désespérées d'un cancer en phase terminale. Le thérapeute s'efforce, avec le patient, de découvrir sa vérité, qui il est vraiment. LeShan explique qu'alors, l'organisme a moins à lutter pour des défenses du moi et peut se consacrer plus à lutter contre le cancer. Page 111, il écrit : « Il s'agit plutôt de libérer chez lui (le patient) les pulsions positives qui ont été bloquées pendant si longtemps ». Un des buts étant que la personne s'autorise enfin d'« entreprendre des choses qu'elle n'aurait jamais osé auparavant et d'en tirer de réelles satisfactions »(p131).
- Il faut découvrir les aspects positifs de la personnalité du patient et les mettre en avant. Pour cela, il faut se détacher d'un raisonnement logique et déductif. « Il faut que l'individu découvre son propre système de valeurs » (p134). « C'est à dire quel genre de personne il est, quels types de relations lui paraissent les plus valables, quelles sont celles qui seraient les plus gratifiantes et les plus

satisfaisantes pour lui. Car lorsqu'un individu renonce à ses valeurs et cherche à être aimé des autres en se conformant à leurs désirs, l'existence lui paraît inévitablement comme une suite de frustrations et de déceptions sans fin – il est d'ailleurs déçu non seulement par les autres mais par lui-même. Et le désir de vivre étouffé par le mépris de soi peut alors facilement céder le pas au désespoir. »(p135).

- Les soucis personnels du thérapeute, comme son amour-propre, la souffrance si le malade devait mourir, doivent être d'ordre secondaires. On se centre sur le patient.

- L'ombre de la mort qui plane au dessus du cancéreux en phase terminale permet au patient de s'ouvrir plus facilement à son « vrai moi ».

- Le thérapeute doit transmettre « sa foi dans les possibilités de l'être humain et son ardeur à déceler les ressources qui sont cachées en eux-même »(p128).

- Le thérapeute doit expliquer dès le début qu'il comprends le point de vue du patient, notamment sur le désespoir, comment il en est arrivé là et lui dire que sa vision du monde est fausse et que le problème peut être résolu. Il doit comprendre qu'il s'est renié lui-même. Il doit comprendre aussi, que, même si le thérapeute va l'y aider, la solution doit venir de lui.

- Le thérapeute doit introduire la notion de « troisième voie ». La première étant d'être pleinement soi-même et de risquer de perdre l'amour des autres et de s'exposer, cela pourrait mener à un désespoir. La seconde est d'être la « gentille petite personne » pour sa mère et de s'efforcer d'être parfait pour les autres, pouvant mener aussi à un désespoir. Dans la troisième voie, on donne priorité à nos propres aspirations, on avance, sans pression, on crève les abcès les uns après les autres. On tente de sortir du jugement des autres pour observer le jugement sur soi-même et pourquoi on a tant refoulé son moi. Il s'agit de passer de « mort à soi-même » à être soi-même, être en mesure d'exprimer sa vraie personnalité. Lorsque le patient comprends qu'une troisième voie lui est ouverte, s'en suit souvent une crise existentielle. On peut l'inviter alors à partir seul, si c'est possible, quelque part et d'apprendre à observer ses envies et ses propres réactions. On l'invite encore à prendre du temps pour lui-même. La troisième voie passe par une thérapie comme la thérapie de choc. Dans cette troisième voie, on est aidé par le thérapeute et non plus livré à nous même. Le thérapeute soutient le patient dans ses démarches pour faire ce qu'il a envie de faire, en dépit parfois de la famille et des proches. Cette troisième voie peut mener à la guérison, le thérapeute doit toutefois faire attention de ne pas donner de « faux espoirs ». Dans cette voie, on doit se persuader « qu'il est possible de se préoccuper des autres et d'assumer ses responsabilités vis-à-vis d'autrui sans sacrifier pour cela sa propre vie » (p183).

- Le thérapeute doit utiliser un outil nommé « La machine à remonter les temps ». LeShan en prends l'inspiration de la pièce de Arthur Laurents :« A Clearing in the Woods ». Il s'agit de faire visualiser au patient une scène de son enfance, caractéristique d'une frustration, par exemple et de lui dire « Que feriez vous aujourd'hui si vous pouviez pénétrer dans votre chambre d'enfant »(p142) et que vous puissiez interagir avec cet enfant ? On peut refaire cet exercice sur la même scène jusque

ce que cela arrive à une conclusion amenant une réaction vive, voir une abréaction. La notion d'amour envers l'enfant qu'on a été peut être centrale.

- Une fois que l'individu a vraiment compris qu'il avait condamné et rejeté son moi intérieur, la situation est comparée à un tribunal où il est juge, jury et accusé. La psychothérapie est comme un nouveau procès avec cette fois ci un avocat : le thérapeute et le regard de deux adultes sur les jugements enfermant d'un enfant sur lui-même.

- « Que voulez-vous faire de votre vie ? » (p145) est la question centrale de la thérapie. « Quel est votre désir le plus profond ? » On cherche un but à atteindre pour être plus soi-même. Ce but peut paraître infaisable, on commence alors par : « pour mettre ce projet à exécution, quelle est la première chose que vous devez faire ? » (p148). Il s'agit alors de parler en terme d'actions et d'avancer pas à pas.

- La technique du « jeu des prédictions » permet de se détacher des moments de frustration vécus avec les autres. Par exemple, un patron qui vous rabaisserait sans cesse, la prochaine fois que vous le croisez, demandez vous : « De quelle manière va t' il encore me rabaisser ? Utilisera t-il la technique numéro 3 qu'il a déjà utilisé la dernière fois ? ». Cela permet un détachement de la situation.

- « Généralement, lorsque le cancéreux commence à redécouvrir la part de lui-même qu'il avait renié et à trouver un sens à sa vie, il semble qu'il puisse mieux supporter ses souffrances » (p169).

- La thérapie peut inclure des membres de la famille qui seront « convoqués » à la rencontre du thérapeute. Cela a pour but d'abaisser au maximum les pressions reposant sur les patients et de faire comprendre aux proches que la personne a besoin de changer pour aller mieux. C'est aussi une occasion d'aller à l'encontre des diagnostics posés par les médecins et continuer à parler d'espoir, tout en les préparant à l'éventuel départ. Déculpabiliser les enfants des patients est aussi dans le rôle du thérapeute. Là aussi, la franchise doit être de rigueur.

23

AFFIRMATION DE SOI

Benoît Monié

LES PREMIERS TRAVAUX REMONTENT À 1949, avec Salter qui, s'inspirant des recherches de Pavlov, propose d'amener le sujet par des instructions à affirmer sa personnalité sans se soucier des conséquences.

Bien plus tard, en 1966, Wolpe et Lazarus montrent le rôle joué par l'inhibition réciproque. L'expression de la colère ou des sentiments positifs inhibent réciproquement l'angoisse.

Skinner, quant à lui, s'intéressait au rôle du feedback positif sur un comportement qu'on essaye de développer.

Quant à Bandura, il a insisté sur le rôle de l'imitation de modèles dans l'apprentissage.

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? _____

◆ Définitions

Un des premiers ouvrages sur le sujet écrit par Alberti et Emmons (1978) apporte une première définition :

« C'est un comportement qui permet à une personne d'agir au mieux de son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres. »

L'affirmation de soi se définit comme la capacité de chacun à exprimer son avis, ses désirs ou ses émotions face aux autres afin de dire et d'obtenir ce qui est souhaité sans agressivité ni résignation. Il s'agit donc d'une fonction sociale mise en place chez tous les individus.

Aujourd'hui, on peut voir plusieurs définitions, mêmes si elles ne font pas toutes le consensus, qu'une définition type n'existe pas on pourrait retenir celle-ci : « S'affirmer c'est oser dire ce que l'on pense et ressent tout en respectant ce que l'autre pense et ressent. Un des objectifs étant de garder ou d'améliorer ses relations. »

Le défaut d'affirmation de soi

Il se traduit par deux types de comportements qui sont : le comportement passif ou inhibé et le comportement agressif. Ce sont deux comportements innés et adaptatifs que l'on retrouve également chez les animaux au travers de la fuite et/ou de l'attaque.

Effectivement, au niveau biologique, hormonal, nous sommes préparés face à toute situation à combattre ou à fuir. On s'en rend bien compte lorsque nous éprouvons une émotion importante dans une relation. Par exemple, face à quelqu'un d'agressif, si nous n'avons pas appris à gérer cette situation, il sera sans doute difficile d'adopter un comportement affirmé.

Tableau 23.1. Caractéristiques des trois comportements

Passif	Agressif	Affirmé
À ses droits bafoués, on profite de lui	Bafoue les droits des autres, profite des autres	Fait respecter ses droits et respecte les droits des autres
N'atteint pas ses buts	Atteint ses buts aux dépens des autres	Atteint ses buts sans blesser les autres
Se sent frustré, malheureux, blessé, anxieux	Se sent sur la défensive, dénigrant et humiliant les autres	Se sent bien dans sa peau
Inhibé	« Explosif »	À confiance en lui
Laisse les autres choisir pour lui	Choisit pour les autres	Expressif Choisit pour lui

Les difficultés d'affirmation de soi peuvent toucher plusieurs relations : familiales, professionnelles, amicales, etc. Nous n'avons peut-être pas la

même attitude selon les relations, nous pouvons par exemple être passif dans le travail et agressif dans le milieu familial.

Le plus important c'est de pouvoir s'exprimer en étant en accord avec ses besoins et désirs.

Dans tous les cas le défaut d'affirmation de soi peut se travailler, soit de façon indirecte par essai-erreur soit par un entraînement sous forme de jeux de rôle.

Comment développer l'affirmation de soi ?

◆ Jeu de rôle

Dans les jeux de rôle, le patient met en scène son propre rôle et ou celui de son interlocuteur.

Le jeu de rôle est une voie royale pour l'acquisition de nouveau comportement d'affirmation de soi. Il permet de travailler la mémoire procédurale, c'est-à-dire lui permettre d'acquérir de nouveaux outils par la mise en pratique, par l'action et la mise en place de nouvelles attitudes. Comme dans tout apprentissage il ne suffit pas de regarder ou de lire, l'action est le meilleur moyen de tester, de mettre en œuvre. Ce n'est pas parce qu'on regarde un reportage sur la meilleure manière de nager que nous saurons le faire, au bout d'un moment il faudra se mettre à l'épreuve de réalité et aller dans l'eau.

L'apprentissage par essais-erreur favorise l'expérimentation et permet l'acquisition de nouvelles habiletés qui deviendront plus rapidement automatiques et nous permettrons de réagir et d'agir instantanément.

Le déficit d'affirmation de soi vient souvent du fait que les personnes ne savent pas, n'ont pas eu souvent l'occasion d'expérimenter car l'évitement les a éloignées de ces habiletés.

◆ Mise en place du jeu de rôle

Que ce soit en groupe ou en individuel il est important de définir avant toute mise en situation le comportement problème à travailler.

Pour cela il faut suffisamment de détails pour pouvoir bien comprendre le problème qui va être joué.

Des questions à poser

- Où ? le lieu de la situation avec un maximum de détails du contexte. Par exemple, dans une soirée, engager la conversation avec une personne n'est pas assez précis. Il faut pour cela rajouter qu'il s'agit d'un départ d'un collègue que l'on connaît depuis 5 ans, le lieu est un restaurant, tout le monde est assis à table, je me retrouve en bout, avec une personne sur ma droite et une personne sur ma gauche, je les connais juste de vue et j'aimerais engager la conversation avec ces deux personnes qui sont en train de discuter entre elles.
- Quand ? préciser si c'est le soir, le midi, le week-end, si c'est l'hiver, l'été : cela permettra d'avoir des éléments contextuels pour le jeu de rôle.
- Avec qui ?
- But à court terme du jeu de rôle : exemple : créer un lien en engageant la conversation.
- But à long terme : exemple : grâce à la conversation, pouvoir développer mes relations.

Il est important de bien définir les situations problèmes et les hiérarchiser suivant les difficultés. Effectivement, même dans les jeux de rôle, il est nécessaire de ne pas choisir les situations les plus difficiles afin de ne pas mettre le patient en difficulté. Ce n'est pas parce qu'il s'agit d'un exercice dans un cadre « protégé » qu'il ne faut pas respecter les règles de l'exposition graduée et progressive.

Choix des participants

Lorsqu'il s'agit de travailler en groupe, le choix des participants est un moment important. Il peut s'agir de la personne qui a apporté la situation problème afin qu'elle travaille sur l'amélioration ou la mise en place d'habiletés de communication ou d'un volontaire, sachant qu'il est obligatoire que tous les participants participent à l'exercice, que ce soit en tant qu'interlocuteur ou d'« acteur » principal afin de ne pas renforcer les évitements et le doute.

◆ Premier essai

Une fois que le cadre est posé et que tout le monde sait exactement ce qu'il doit faire (exemple si c'est l'interlocuteur qui joue une personne de l'entourage, il est important de lui expliquer comment est cette personne

au niveau du caractère, de l'attitude, du comportement non verbal), le premier jeu de rôle peut débiter avec un but à court terme bien défini et précis. Il n'est pas nécessaire de se fixer un but trop élevé, une attente réaliste en fonction des compétences initiales de la personne est bien plus efficace.

Retour sur le premier essai

C'est un moment important pour le thérapeute. Il doit en premier demander aux personnes ayant fait le jeu de rôle quels ont été leurs ressentis afin d'avoir les cognitions à chaud, puis il demande un retour au groupe en posant deux questions :

- *Qu'avez-vous apprécié ?*, ceci afin de faire un retour sur les éléments positifs de l'exercice. (Feed-back positif) ;
- *Que pourrait-on améliorer ?* Prodiguer des conseils est bien plus efficace que de montrer le négatif. Il faut mieux dire : « Il serait bien que tu parles plus fort » que de dire « On n'a rien entendu, ce n'est pas clair quand tu t'exprimes ! »

À ce moment le thérapeute résume les différentes informations données pour se centrer sur deux ou trois éléments maximum à retravailler. Il est important d'être le plus précis possible.

◆ Second essai avec les variantes

Les patients font une deuxième fois le jeu de rôle avec les consignes d'amélioration.

Retour sur le deuxième jeu de rôle avec les mêmes modalités.

Attention ! Il n'est pas utile de continuer à répéter les jeux de rôle jusqu'à ce que l'exercice soit fait dans les règles de l'art. Tout dépend d'où part le patient. Il faut rester congruent avec les objectifs ou les buts fixés au préalable. Faire le jeu de rôle peut être un but en soi-même si celui-ci n'est pas bien exécuté.

Il est important de demander ensuite au patient de transposer l'exercice en situation réelle (*in vivo*) afin de maintenir, tester et expérimenter le comportement mis en place.

Le jeu de rôle est l'un des moyens les plus efficaces pour développer nos habiletés communicationnelles. Il s'agit de travailler nos comportements relationnels dans les différents thèmes de l'affirmation de soi.

Les thèmes de l'affirmation de soi

- La communication ;
- La conversation (engager, maintenir, mettre fin) ;
- Les demandes (défendre ses droits ; exprimer ses besoins) ;
- Le refus ou apprendre à dire non ;
- Faire des critiques constructives ou exprimer une émotion négative ;
- Recevoir des critiques (justifiées, injustifiées, vagues) ;
- Gérer l'agressivité et la colère (la sienne et celle des autres) ;
- Gérer les conflits ;
- Exprimer et recevoir du positif (les compliments) ;
- Prendre la parole en public.

◆ Groupe versus individuel

L'affirmation de soi peut se travailler aussi bien en individuel qu'en groupe.

Il est toutefois plus intéressant de travailler cet outil en groupe car celui-ci est beaucoup plus renforçateur : il permet de diversifier les protagonistes et le retour des patients entre eux est beaucoup plus marquant et efficace que celui du thérapeute seul.

Il est également plus facile de travailler toutes les thématiques, tandis qu'en individuel on va en privilégier certaines.

En groupe on compte entre douze et quinze séances de 2 heures minimum. Il n'y a pas de règles en termes de rythme, une séance par semaine paraît le maximum requis afin de faciliter l'assimilation de la répétition in vivo des exercices faits lors des séances.

À qui s'adresse l'affirmation de soi ?

À toutes les personnes désireuses de travailler sur la communication, la relation avec les autres.

ANDRÉ C. et LÉGERON P. (1995). <i>La Peur des autres</i> , Paris, Odile Jacob.	CUNCI C. (2001). <i>Savoir s'affirmer</i> , Paris, Retz.
ANDRÉ C. et LELORD F. (1999). <i>L'Estime de soi</i> , Paris, Odile Jacob.	FANGET F. (2000). <i>Affirmez-vous !</i> , Paris, Odile Jacob.
BOISVERT J.-M. et BEAUDRY M. (1979). <i>S'affirmer et communiquer</i> , Paris, Éd. de l'Homme.	FANGET F. et ROUCHOUSE B. (2007). <i>L'affirmation de soi : une méthode thérapeutique</i> , Paris, Odile Jacob.
CARIOU-ROGNAN A.-M., CHAPERON A.-F. et DUCHESNE N. (2007). <i>L'affirmation de soi par le jeu de rôle</i> , Paris, Dunod.	GEORGES G. et VERA L. (1999). <i>La Timidité chez l'enfant et chez l'adolescent</i> , Paris, Dunod.
CHAPPELLE F. et MONIÉ B. (2007). <i>Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi</i> , Paris, Odile Jacob.	LELORD F. et ANDRÉ C. (2001). <i>La Force des émotions</i> , Paris, Odile Jacob.

Les exercices concernent les membres supérieurs, les membres inférieurs, le cou, les épaules, le tronc et le visage. La méthode peut se poursuivre dans un second temps par la *relaxation différentielle*, qui est définie comme « le minimum de contraction musculaire nécessaire pour l'exécution d'un acte, en même temps que la relaxation des muscles dont l'activité n'est pas indispensable pour la réalisation, de cet acte. » Elle donne la possibilité d'obtenir le tonus adéquat non seulement à la situation de détente mais à toutes les situations de la vie, avec un minimum de tension pour effectuer ses actes quotidiens.

- BENSON H. et KLIPPER M. (1975). *The Relaxation Response*, New York, Harper-Collins Publishers.
- BRENOT P. (2003). *La Relaxation*, Paris, PUF.
- CHAPPELLE F. et MONIÉ B. (2007). *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi*, Paris, Odile Jacob.
- CHOQUE J. (2000). *Concentration et relaxation pour les enfants*, Paris, Albin Michel.
- CUNGI C. et LIMOUSIN S. (2006). *Savoir se relaxer*, Paris, Retz.
- HEAS S. (2004). *Anthropologie des relaxations*, Paris, L'Harmattan.
- SCHULTZ J.H. (1958). *Le Training autogène*, Paris, PUF.

THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*)

Benoît Monié

Faisant partie de la troisième vague des TCC, la Mindfulness (ou pleine conscience) est une approche qui propose de travailler directement sur les émotions. En effet, « les émotions vont influencer la façon dont l'individu peut appréhender le monde qui l'entoure et y faire face ; ces mêmes émotions vont avoir un impact sur sa santé physique » (Cottraux, 2007). Cette « troisième vague des TCC » incorpore des éléments d'autres traditions comme l'approche constructiviste, la notion d'acceptation, la spiritualité, la Mindfulness.

Les descriptions occidentales modernes du concept dans la littérature scientifique sont consistantes avec les conceptualisations bouddhiques traditionnelles de la pleine conscience. De fait, les pratiques méditatives sont de plus en plus utilisées dans le champ de la santé, physique ou mentale, et font l'objet de nombreuses recherches appliquées. Issue de traditions millénaires, la pleine conscience s'inscrit donc dans le monde contemporain et est proposée aujourd'hui comme une « méditation laïque », détachée des aspects religieux de ses origines.

Mindfulness ou pleine conscience

« Pleine conscience signifie être attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement » (Kabat-Zinn, 2005).

L'attention est ainsi, à un moment donné et de façon volontaire, dirigée sur un point choisi, sans jugement et avec bienveillance. Plus précisément :

- la pleine conscience est une pratique de l'attention et de l'éveil ;
- ce mode de fonctionnement est mis en place volontairement sur un temps donné, que cela soit dans des pratiques formelles ou au cours de ses activités quotidiennes ;
- ce mode d'être favorise l'acceptation inconditionnelle de l'expérience du moment (sensations, émotions, pensées, éléments de l'environnement extérieur), en se détachant d'un mode habituel réactif (jugement, évaluation, catégorisation ou évitement de l'expérience) qui est fréquemment à la source de souffrances individuelles (auto-dépréciations, inquiétudes, anticipations anxieuses....).

Les techniques

Diverses techniques sont mises en pratique et entraînées dans le cadre de cette approche :

- la pratique de la méditation sur le corps et la respiration ;
- des exercices d'attention sur les perceptions internes et externes, les sensations corporelles, les pensées et émotions ;
- la mise en évidence du « pilotage automatique » de l'individu au quotidien et le développement du mode « être » en parallèle du mode « faire » ;
- le repérage des habitudes cognitives qui alimentent les ruminations mentales, et l'entraînement à l'acceptation du moment présent.

Cette procédure développe un processus de décentration, « sentiment de liberté remarquable, d'être capable de voir que vos pensées ne sont pas plus que des pensées et qu'elles ne sont ni "vous", ni "la réalité" ». Le simple fait de reconnaître ses pensées comme des pensées peut libérer de la réalité déformée qu'elles créent souvent, et permettre une vue plus claire des choses et une plus grande sensation de pouvoir gérer sa vie.

Approches cliniques TCC incluant la Mindfulness

◆ Thérapie comportementale dialectique : DBT (*Dialectal Behavior Therapy*)¹

Dans cette approche développée pour le traitement des troubles de la personnalité « borderline », les comportements des patients sont considérés comme des tentatives de modulation des émotions. Dans ce cadre, divers exercices de mindfulness sont proposés, sans prescription standard de fréquences ou de durée.

◆ Thérapie d'acceptation et d'engagement : ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*)²

Dans cette approche, l'objectif n'est pas d'essayer de modifier ses pensées, mais d'essayer de les observer sans y poser de jugement. Ce premier aspect permet le développement de l'engagement de l'individu dans ce qui compte réellement pour lui, ses valeurs. L'énergie n'est plus orientée vers la lutte mais vers ce qui est important.

Approches cliniques basées sur la Mindfulness

◆ Gestion du stress basée sur la pleine conscience : MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)³

Docteur en biologie au MIT de Boston, Kabat-Zinn est le premier à avoir intégré un enseignement de méditation *vipassana* (littéralement *voir les choses telles qu'elles sont*) dans les prises en charge de patients souffrant de troubles somatiques chroniques. La MBSR favorise l'utilisation de la méditation dans le cadre de la gestion du stress, de l'anxiété et de la douleur chronique. Cette approche se révèle être un outil favorisant un mode de fonctionnement plus apaisé dans la vie quotidienne. Ses indications sont larges et ne visent pas uniquement la pathologie.

1. Marsha Linehan, 1993.
2. Steven Hayes, 1999.
3. Jon Kabat Zin, 2009.

◆ Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience : MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*)¹

Cette approche articule la thérapie cognitive et la pleine conscience. Elle s'est révélée notamment efficace dans le champ psychopathologique comme programme de prévention de la rechute dépressive. De fait, la MBCT vise la prise de conscience du fonctionnement de l'esprit, et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard des pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. Cette approche permet donc de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de la spirale conduisant à la rechute dépressive.

Une projection récente de l'OMS estime qu'en 2020, de toutes les maladies, la dépression viendra en deuxième position au niveau mondial. Mais si les traitements prouvent leur efficacité, c'est le retour de nouveaux épisodes chez les personnes ayant connu déjà un épisode qui devient l'élément majeur. En effet, 50 % des patients remis d'un premier épisode dépressif majeur (EDM) rechuteront dans un deuxième épisode de même nature. Plus encore : 75 % de ceux ayant présenté deux épisodes dépressifs majeurs vont rechuter.

Histoire de la MBCT

La psychothérapie comme traitement de maintien : la Fondation Mac Arthur s'intéresse au développement d'une version de maintien de la thérapie cognitive et invite Zindel Segal à explorer comment produire un tel traitement de maintien.

Avril 1992, Segal, Williams et Teasdale se rencontrent pour développer cette version en pensant initialement adapter la thérapie cognitive pour l'appliquer aux patients guéris. À cette époque, la thérapie cognitive était devenue la seule alternative psychothérapique majeure à la médication. Les mêmes techniques que celle de la thérapie cognitive furent envisagées pour la prévention précoce de rechute ou récidive.

1. Teasdale, Segal et Williams, 1995.

Effets de longue durée de la thérapie cognitive (TC)

Études comparant la TC aux antidépresseurs pour le traitement de la dépression aiguë avec bilan entre les 12 et 24 mois suivant leur première convalescence :

- patients dont la médication était arrêtée à la guérison : rechute ou récidive de 50 % à 80 % ;
- TC utilisée seule : récidive de 20 % à 36 %.

Les attitudes dysfonctionnelles persistantes sont-elles la cause de rechute ? Quarante études concluent :

- les patients dépressifs ont des scores élevés sur l'échelle des attitudes dysfonctionnelles ;
- les patients guéris passant le test en étant d'humeur normale obtiennent les mêmes scores que les personnes n'ayant jamais connu d'épisode dépressif.

Des attitudes et croyances dysfonctionnelles persistantes ne sont pas la cause des rechutes

Les humeurs tristes peuvent réveiller des pensées négatives

Cessant de s'intéresser à l'effet de la pensée sur l'humeur, John Teasdale s'intéresse à un autre aspect du cercle vicieux : les effets de l'humeur sur la pensée.

De nombreuses études suggèrent que, même lorsque la tristesse induite (lecture de texte triste ou musique triste quelques minutes) par l'expérience était semblable chez d'anciens dépressifs et chez les personnes sans antécédent dépressif, l'humeur avait un impact plus marqué chez les anciens dépressifs qui montraient alors un biais cognitif exagéré. Les pensées négatives réactivées chez les patients guéris maintenaient et intensifiaient l'humeur triste par une série de cercles vicieux.

La vulnérabilité vient de l'« activation différentielle » d'une émotion : alors que la plupart des gens ne tiennent pas compte d'une tristesse passagère, chez les anciens dépressifs une légère altération de l'humeur peut donner lieu à un changement dévastateur dans les schémas de pensées.

Alors que la mesure des attitudes dysfonctionnelles entre patients guéris et personnes sans antécédent dépressif ne retrouvait aucune différence, d'autres travaux prouvent que :

- quand des individus jamais déprimés auparavant disent être tristes, leurs croyances changent très peu ;
- au contraire, quand d'anciens déprimés disent être tristes, ils adoptent beaucoup plus souvent des attitudes dysfonctionnelles que lorsqu'ils sont d'humeur normale. Ainsi, une petite pointe de tristesse peut mener d'anciens dépressifs vers des schémas dysfonctionnels.

Avec le temps, les circuits de la dépression sont plus facilement activés

Les épisodes dépressifs précoces sont plus souvent précédés d'événements négatifs significatifs. Au fil de nouveaux épisodes le rôle joué par les événements est de moins en moins important. Chaque nouvel épisode modifie le seuil neurobiologique auquel la dépression est déclenchée. Avec le temps, ce seuil est tellement bas que les épisodes semblent survenir spontanément. Quand la dépression est passée, demeure une tendance à réagir à de petits changements d'humeur par de grands changements de pensées négatives.

De plus, les personnes sensibles à la dépression diffèrent des autres dans la manière dont elles réagissent à l'humeur dépressive elle-même : par un style de « réponse ruminative » qui prolonge les sentiments tristes (par cercles vicieux pensées-affects).

Intérêts de la pleine conscience

La pleine conscience (PC) cultive une attitude qui *accueille*, et qui *accepte*. C'est une invitation, elle encourage à « s'ouvrir » à la difficulté et à adopter une attitude douce envers toute expérience.

Elle permet de vivre différemment nos expériences plutôt que de considérer les problèmes comme des ennemis à éliminer, le fait de connaître notre réaction immédiate et d'abandonner les tentatives trop rapides de résolution de problème. En effet, prendre volontairement un peu de recul et observer sans réactivité permet d'aborder le problème d'une manière plus habile. Les exercices de PC centrés sur le corps (*body scan*) permettent d'apprendre à avoir une relation différente à son expérience. La conscience de l'effet, sous forme de sensations corporelles, des pensées et émotions négatives donne un autre point de vue, une autre perspective sur la situation.

La rechute implique, lors d'une humeur triste, la réactivation des schémas dysfonctionnels identiques à ceux actifs durant les EDM antérieurs. Cette réactivation est automatique et concerne un ensemble de pensées mais aussi d'émotions et de sensations corporelles caractéristiques. Les éléments de cet ensemble se renforcent par boucles rétroactives... Ces vieilles habitudes mentales maintiennent les gens dans un état dont elles essaient de s'échapper, créant l'illusion que les problèmes seront résolus en y pensant sans fin...

◆ Le mode faire et le mode être

Le mode « faire » (ou « dirigé », ou « automatique »)

Il est déclenché quand l'esprit voit que les choses ne sont pas comme il voudrait qu'elles soient. Le mode « faire » se met en route quand l'esprit enregistre des écarts entre une idée de comment les choses sont et comment on souhaite que les choses soient ou comment les choses devraient être. Ces écarts induisent deux phénomènes :

- le déclenchement automatique d'un sentiment négatif ;
- l'activation des schémas dysfonctionnels dans le but illusoire de réduire le fossé entre l'état présent et l'état désiré, d'où les ruminations incessantes.

Le mode « faire » génère des insatisfactions, mais une humeur négative peut également déclencher le mode « faire »

Le mode « être »

Il est opposé au mode « faire ». Le mode « être » ne cherche pas à atteindre un but mais insiste sur « accepter » et « permettre » ce qui est, sans vouloir le changer tout de suite. Le mode « être » implique que l'esprit « n'a rien à faire et nulle part où aller », et donc se consacre exclusivement à l'expérience du moment présent.

Le mode « faire » pense à propos du présent, du futur et du passé, se reliant à chacun d'eux par des concepts. Le mode « être », c'est l'expérience directe, immédiate et intime du présent. Il n'y a pas d'attente dans le mode « être ».

La pleine conscience est comme un entraînement pour enseigner à des personnes à devenir plus conscientes de leurs modes mentaux, à tout moment, et à être capable de passer, si elles le choisissent, d'un mode mental inutile à un mode mental bien plus utile.

Thème des séances MBCT

Séance 1 : Le pilote automatique

La pleine conscience commence quand nous reconnaissons la tendance à être en pilotage automatique et que nous nous engageons à apprendre comment mieux en sortir pour devenir conscients de chaque moment. La pratique qui consiste à orienter délibérément l'attention dans les différentes parties de notre corps montre à quel point ceci peut être simple et difficile à la fois.

Séance 2 : Gérer les obstacles

La concentration sur le corps commence à mettre plus clairement en évidence le bavardage de l'esprit et la façon dont il tend à contrôler les réactions aux événements quotidiens.

Séance 3 : Conscience de la respiration

Tout en prenant conscience de la façon dont l'esprit peut souvent être occupé et dispersé, apprendre à être plus conscient de la respiration offre la possibilité d'être plus concentré sur soi-même.

Séance 4 : Rester présent

L'esprit est d'autant plus dispersé qu'il essaie de s'accrocher à certaines choses et d'en éviter d'autres. La pleine conscience offre une manière de rester présent en proposant un autre point de vue sur les choses : elle aide à adopter une perspective plus large et à avoir un rapport différent à l'expérience.

Séance 5 : Permettre/Lâcher prise

Développer une autre forme de relation avec les expériences comprend le fait de développer un sentiment d'acceptation de l'expérience telle qu'elle est, sans la juger ou essayer de la changer. Une telle attitude est une composante importante du fait de prendre soin de soi et d'examiner plus clairement ce qui doit être changé, s'il y a lieu.

Séance 6 : Les pensées ne sont pas les faits

Les états d'humeur négatifs et les pensées qui les accompagnent diminuent la capacité d'entrer en relation avec les expériences d'une autre manière. Il est libérateur de constater que ses pensées sont simplement des pensées, même celles qui affirment ne pas en être.

Séance 7 : Comment prendre soin de moi au mieux ?

Il y a des choses spécifiques qui peuvent être faites quand la dépression menace. Prendre un espace de respiration vient en premier, et ensuite décider, s'il y a lieu, quelle action entreprendre.

Séance 8 : Utiliser ce qui a été appris pour gérer les humeurs futures

La pratique régulière de la pleine conscience aide à maintenir un équilibre dans la vie. Les bonnes intentions peuvent être renforcées par une raison positive de prendre soin de soi.

Compétence centrale de la MBCT

La compétence centrale que la MBCT vise à enseigner est la capacité, lors de rechutes potentielles, de reconnaître puis de se dégager des états d'esprit caractérisés par des schémas auto-entretenus de pensées ruminatives et négatives. Ceci implique d'arrêter de se focaliser sur le contenu des pensées pour se focaliser sur le processus, en s'écartant de l'importance donnée par la thérapie cognitive au changement du contenu des pensées négatives, pour approcher la manière dont l'expérience est traitée. L'outil de base pour réaliser ce changement est l'usage intentionnel de l'attention et de la conscience de manière particulière.

Efficacité de la pleine conscience

La pleine conscience présente des preuves d'efficacité comme approche de réduction du stress dans la population générale. Elle est maintenant utilisée pour apprendre à gérer par soi-même le stress et la détresse émotionnelle associée de façon habituelle à diverses maladies chroniques, et comme une approche psychothérapeutique pour plusieurs troubles psychologiques :

- dans la *douleur chronique*, la pleine conscience permet une réduction de la détresse émotionnelle, des symptômes psychologiques et de l'incapacité fonctionnelle (Kabat-Zinn et coll., 1985). Ces bénéfices sont stables jusqu'à quatre ans après la prise en charge (Kabat-Zinn et coll., 1987) ;
- la pleine conscience est efficace pour minorer le *stress*, l'*anxiété*, la *dysphorie* dans la population générale, et elle améliore l'empathie, le sentiment et la capacité de contrôle personnel (Astin, 1997 ; Shapiro coll., 1998) ;
- Specia et coll. (2000) ont testé la pleine conscience auprès de patients souffrant de différents *cancers*. Les résultats montrent une réduction respective de 65 % de la perturbation de l'humeur et de 35 % des symptômes de stress, le temps de pratique de la méditation étant corrélié aux bénéfices éprouvés ;

- Teasdale et coll. (2000) ont testé la pleine conscience auprès de *patients déprimés* en rémission depuis peu. Cette pratique combinée à la thérapie cognitive réduit de moitié le taux de rechute dépressive pour les personnes ayant présenté trois épisodes ou plus.

Le développement des indications des interventions basées sur la pleine conscience va croissant, en parallèle de l'essor de la recherche clinique dans le domaine qui mobilise de plus en plus l'intérêt des praticiens et chercheurs du domaine de la santé.

Exercices

Exercice du grain de raisin (séance 1)

Dans cet exercice qui est le premier exercice de pleine conscience, les patients, guidés par les instructeurs, vont faire l'expérience de manger un grain de raisin sec en prenant le temps (5 à 10 minutes) de découvrir toutes les sensations et être attentif à ce qui se passe dans leur tête.

1. Partage de l'expérience directe.
2. Différences par rapport à l'habitude.
3. Quel rapport avec la prévention des rechutes.

Exercice Body Scan (séance 1)

→ Objectif : amener une conscience détaillée vers chaque partie du corps.

→ Pourquoi commencer par le corps ?

1. Utile pour une meilleure gestion des émotions (ce qui se passe dans le corps peut affecter notre état mental).
2. Déplace l'attention de la tête (plus habituel) vers le corps.

Exercice sur les pensées et émotions (« je descends dans la rue ») (séance 2)

1. Yeux fermés.
2. Soyez conscient de ce qui se passe dans votre esprit (pensées, images, sentiments, sensations).
3. Écrire toutes les réactions sur le tableau.
4. Noter comment la même situation provoque des pensées et des interprétations différentes et du coup de nombreux sentiments différents.

Permet d'ouvrir la discussion sur l'impact de notre interprétation des événements sur nos réactions émotionnelles.

Exercice « Trois minutes d'espace de respiration » (permet d'explorer rapidement toutes les pièces d'une maison) (séance 3)

Exercice explicite et structuré permettant d'appliquer les principes de la pleine conscience dans notre quotidien.

Exercice « Événements agréables/désagréables » (séance 2 pour 3)

→ Pourquoi cet exercice pour les déprimés ?

1. Cela met en lumière ce qui peut s'avérer être le pivot du déclenchement des ruminations (privilège des événements désagréables ou neutres).
2. Remarquer les choses positives qui peuvent se produire dans leur vie. Juste les remarquer sans forcément les augmenter.
3. Devenir plus conscient des pensées, sentiment, sensations qui accompagnent les expériences agréables.
4. Remarquer les choses positives qui peuvent se produire dans leur vie. Juste les remarquer sans forcément les augmenter.
5. Devenir plus conscient des pensées, sentiment, sensations qui accompagnent les expériences agréables.
6. Manière non menaçante d'introduire la pratique de la PC, dans la mesure où l'objet, n'est pas une pensée ou une émotion particulière mais plutôt une façon dont les pensées et les émotions peuvent être reconnues par de voies nouvelles et pour cela potentiellement utiles.

Objectif des tâches à domicile

Établir un lien entre la conscience du corps et la conscience des réactions et des réponses du corps aux événements de tous les jours.

Exercice « Questionnaire des pensées automatiques » (séance 4)

Objectifs :

1. Apprendre à reconnaître le territoire de la maladie.
2. Passer d'un discours sur la pensée en général à une discussion plus focalisée sur le type de pensées que les gens disent avoir quand ils souffrent de dépression.
3. Les entrées dans le territoire de la dépression sont multiples et différents selon les personnes.

Exercice « Humeurs, pensées et perspectives alternatives » (séance 6)

Instructions :

1. Donner à chacun un papier sur lequel est écrit un scénario 1 (recto), scénario 2 (verso).
2. Les participants écrivent ce qu'ils penseraient en utilisant d'abord la première version puis la seconde.

Les sentiments peuvent déterminer notre manière de percevoir une situation particulière. L'objectif est d'être pleinement conscient de cette différence entre pensée et faits.

25. THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

- ANDRÉ CH. (2011). *Méditer jour après jour*, l'iconodaste.
- KABAT-ZINN J. (2005). *Où tu vas, tu es*, Paris, J'ai lu.
- KABAT-ZINN J. (2009). *L'Éveil des sens*, Paris, Les Arènes.
- KABAT-ZINN J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck.
- MAEX E. (2007). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck.
- MIRABEL SARRON C. SALA L., SIROUD DOKO-CANT E., DOCTEUR A. (2012). *Mener une démarche de pleine conscience - Approche MBCT*, Paris, Dunod.
- RICARD M. (2008). *L'Art de la méditation*, Paris, Nil.
- SEGAL Z, WILLIAMS M. et TEASDALE J. (2006). *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Bruxelles, De Boeck.
- WILLIAMS M., TEASDALE J. et SEGAL Z. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer*, Paris, Odile Jacob.

26

ACT

Acceptance and Commitment Therapy

Benoît Monié

L'ACT EST L'ACRONYME DE *Acceptance and Commitment Therapy*, ou « thérapie d'acceptation et l'engagement ». Il se prononce « Act » car il signifie la mise en œuvre d'une action ou d'actions concrètes, c'est une thérapie « active ».

C'est un modèle de psychothérapie qui s'est développé à partir de recherches expérimentales sur le langage et les émotions.

L'ACT, sur un plan clinique, découle de l'observation de l'importance des évènements dans l'étiologie des troubles psychologiques. Cette approche va jusqu'à considérer la plupart des troubles psychopathologiques comme le résultat d'évitements d'expériences.

D'où vient ACT ?

Si le premier ouvrage qui pose les bases de cette thérapeutique remonte à 1999, c'est suite à quinze ans d'études et de recherches.

27

COHÉRENCE CARDIAQUE

Benoît Monié

Présentation

La méthode de « cohérence cardiaque » est apparue aux États-Unis il y a une dizaine d'années, suite à des recherches en neurosciences et neuro-cardiologie à l'institut HeartMath.

Il a été montré que cette méthode est très bénéfique pour la santé, et qu'elle a notamment un rôle important dans la *prévention des maladies cardio-vasculaires*.

Le système nerveux autonome joue un rôle particulièrement important pour relier le cœur et le cerveau.

Celui-ci est constitué de deux branches :

- la branche dite « sympathique » qui accélère le cœur, augmente la sécrétion hormonale et active le cerveau émotionnel (limbique) ;
- la branche dite « para-sympathique » qui joue un rôle de frein et de protection sur l'un et l'autre. Nos pensées, perceptions et réactions

émotionnelles sont transmises du cerveau au cœur via ces deux branches du système nerveux autonome et sont liées au rythme cardiaque.

Dans les états de stress, d'anxiété, de dépression ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre les battements devient irrégulière et chaotique. Dans les états de bien-être, de bienveillance ou de gratitude, cette variabilité devient cohérente, c'est-à-dire que l'alternance d'accéléérations et de décélérations du rythme cardiaque est régulière. Les deux branches du système nerveux autonome travaillent ensemble avec une efficacité maximale plutôt que de se combattre l'une l'autre. Quand notre tête et notre cœur, c'est-à-dire nos pensées et nos émotions sont en harmonie, nous nous sentons à l'aise et détendus. La cohérence cardiaque c'est l'équilibre de notre système nerveux. Elle influe également sur les autres rythmes physiologiques tels que la variabilité de la tension artérielle et de la respiration. Ces trois systèmes se synchronisent naturellement.

Nos perceptions comme nos réactions affectent nos rythmes cardiaques. La non-cohérence du rythme cardiaque affecte directement la performance du cerveau. En apprenant à modifier notre rythme cardiaque, c'est-à-dire à le rendre cohérent, nous allons agir sur l'ensemble de notre physiologie et économiser de l'énergie ! L'incohérence dans notre physiologie, produit un gaspillage important d'énergie. Les situations suscitent des émotions, qui vont être traitées par une mémoire émotionnelle dont la tendance est de nous enfermer dans des schémas comportementaux familiers connus appris stéréotypés, peu adaptés. La cohérence cardiaque permet d'agir comme un puissant agent de changement.

La cohérence du rythme des battements du cœur se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel, auquel elle signifie, en lui apportant de la stabilité, que tout est en ordre dans la physiologie. Le cerveau émotionnel répond à ce message en renforçant la cohérence du cœur.

Ce va-et-vient produit un cercle vertueux qui permet, avec un peu d'entraînement, de maintenir cet état de cohérence maximale et stabilise le système nerveux autonome (l'équilibre sympathique/parasympathique).

Avec un peu de pratique et d'entraînement, il devient possible de communiquer pour ainsi dire directement avec son cœur, c'est-à-dire avec la part de nous qui correspond à notre ressenti le plus profond.

Méthode

Le contrôle respiratoire pour atteindre un état de *cohérence cardiaque* va consister à respirer de façon régulière, profonde, très lente, et en favorisant le temps expiratoire. Des protocoles de contrôles respiratoires sont proposés tant pour le thérapeute que pour l'utilisateur lui permettant de s'entraîner par lui-même.

Une respiration lente, régulière et guidée, se situant aux alentours de six cycles respiratoires par minutes chez la majorité des adultes, va produire l'effet *Vaschillo* consistant à mettre en résonance les variations dues à la respiration (hautes fréquences) avec les variations dues à l'activité baroréflexe (basses fréquences) (Lehrer et Vaschillo *et al.*, 2000).

Le baroréflexe

C'est la réponse déclenchée par la stimulation du barorécepteur. Les barorécepteurs sont majoritairement situés sur les gros vaisseaux, aorte et carotides. Lorsqu'ils sont stimulés par une distension des parois artérielles, ils envoient un signal qui active le nerf vague (celui de la vasodilatation ; au sein du système parasympathique, il constitue la principale innervation éfferente du cœur) et inhibe du même coup le sympathique. Ceci se traduit par une chute de la tension artérielle et une diminution de la stimulation.

Cet état de résonance est appelé « cohérence cardiaque ».

L'augmentation de l'amplitude de l'arythmie sinusale respiratoire au moyen du biofeedback implique que le sujet respire dans le domaine des basses fréquences. La cohérence cardiaque, état d'équilibre cardio-respiratoire, est objectivée par les logiciels dans les basses fréquences autour de 0,1 Hz (zone d'influence des deux branches du système nerveux autonome mais renvoyant principalement à l'activité sympathique).

La résonance correspond donc à la façon par laquelle le sujet, au moyen du couplage du biofeedback et de la respiration profonde et régulière entre cinq et sept cycles par minute, accroît les fluctuations du rythme cardiaque et l'arythmie sinusale respiratoire grâce à un meilleur équilibre entre le système sympathique et parasympathique. Le biofeedback de cohérence cardiaque se distingue d'un simple contrôle respiratoire principalement par la possibilité de réguler et d'adapter la respiration pour obtenir une meilleure cohérence cardiaque.

Le principe est simple : un capteur de pouls est placé sur le doigt ou au lobe de l'oreille, il collecte la fréquence cardiaque en temps réel et transmet les données à un logiciel qui traduit les données en un graphique facilement interprétable.

Véritable outil thérapeutique dans de nombreux domaines, la cohérence cardiaque est actuellement intégrée en consultation par des praticiens de toutes disciplines.

La méthode est constituée en quatre étapes simples et rapides pour générer un rythme cardiaque cohérent, qui modifiera votre manière de réagir aux situations ou événements stressant :

1. Identifiez vos « symptômes du stress », comme de l'agacement, de la nervosité, l'anxiété, les tics... ;
2. Sollicitez le cœur, en y portant votre attention ; pour vous y aider, placez une main sur le cœur ;
3. En ayant un rythme de respiration régulier imaginez que le cœur se gonfle à l'inspir et se dégonfle à l'expir. Respirez « par » le cœur (imaginez) ! Il faut stabiliser votre rythme respiratoire vers six respirations par minutes, ou même moins ;
4. Rappelez-vous quelque chose d'agréable, un souvenir positif, qui produit en vous des émotions agréables et fortes, vous revivez tout en imagination, le plus intensément possible. Vous provoquez un « élan du cœur » !

Applications

Les applications thérapeutiques sont diverses et variées et de nombreuses spécialités de la médecine et de la psychologie sont concernées :

- prévention de maladies cardio-vasculaires ;
- gestion du stress ;
- état de stress post-traumatique ;
- anxiété et dépression ;
- troubles du comportement alimentaire et obésité ;
- affections psychosomatiques ;
- addictions ;
- exposition aux émotions.

Quelques résultats sur des études récentes

Aux États-Unis, on a constaté qu'un groupe de patients souffrant d'insuffisance cardiaque et entraîné à la cohérence a – au bout de six semaines – fait baisser son niveau de stress de 22 % et de dépression de 34 %.

Des milliers de cadres ont suivi des formations au Heartmath Institute, en Californie. Sur le plan physique, après un mois de pratique, leur tension avait baissé autant que s'ils avaient perdu 20 kg, et deux fois plus qu'avec un régime sans sel. Leur taux de DHEA (l'hormone « de jouvence ») a vu son niveau moyen augmenter de 100 %.

Les participants à ces formations ont décrit une nouvelle capacité à gérer leurs émotions. Selon eux, la pratique de la cohérence leur a permis d'admettre que les passages de colère et de négativité ne leur apportaient rien. La proportion d'employés qui se disaient anxieux est passée de 33 % à 5 %, ceux qui se disaient en colère de 20 % à 8 %.

Au niveau des relations sociales, les groupes qui ont appris à réguler leurs émotions travaillent de manière plus harmonieuse. Dans un hôpital de la région de Chicago où les infirmières avaient suivi une formation, leur taux de départ dans l'année suivant la formation a chuté de 20 % à 4 %.

Les études menées en entreprise montrent que la pratique de la cohérence entraîne une diminution des symptômes habituels du stress. Le nombre de cadres qui se disaient avoir des palpitations « souvent ou presque tout le temps » est passé de 47 % à 30 % en six semaines, et à 25 % en trois mois. Pour les symptômes de tension dans le corps, les chiffres sont passés de 41 % à 15 %, puis à 6 %. Pour l'insomnie, de 34 % à 6 %, pour le sentiment d'épuisement de 50 % à 12 %.

Cf. les premiers chapitres du passionnant livre de David Servan-Schreiber *Guérir. Le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (Éditions Robert Laffont 2003).

Les expériences sur l'étude et l'application de la cohérence cardiaque ont largement été développées et testées par le Heartmath Institute en Californie, d'où sont issus les graphiques et dont le site Web (en anglais) est : www.heartmath.com.